Юрий Никитин

Мне – 75

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Джим Фикс, создатель движения бега трусцой, умер в 52 года от сердечного приступа во время пробежки. Марк Хьюз основал Гербалайф, обещая всем жизнь до ста лет в ясном уме и бодрости, но умер в 44 года от остановки дыхания во сне. Мишель Монтиньяк, автор нашумевших книг о борьбе с лишним весом, изданных в сорока странах тиражом в 16 миллионов экземпляров, умер в 66 лет.

Автор этой книги, Юрий Никитин, работает больше, чем в свои 30, 40, 50 и 60 лет, гоняет на велосипеде и жмет сотку, кто в нем узнает рахитичного ребенка, которому каждый год говорили, что не доживет до весны?

Он вытащил себя из болезней сам. Сейчас мы видим на прилавках книги, авторы которых предполагают, как «жить правильно, чтобы оставаться здоровыми».

Но Никитин не предполагает. Он знает.

- Юрий Никитин
  - ○
  - ○

Юрий Никитин
Мне – 75

© Никитин Ю., 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Если мне скажут, что завтра наступит конец света, я сегодня все равно посажу дерево.

Лютер

Интерес к долгой жизни и прекрасному здоровью был всегда, но во времена войн и лишений на первый план выдвигалось просто выживание, и только сейчас стремление к долгой здоровой жизни стало массовым.

А это резко меняет общество, которое еще не понимает, что меняться надо и по отдельности. Первые, кто понял, насколько это важно, попытались агитировать других, как жить правильно, как и чем питаться, как устроить жизнь…

Но!

Джим Фикс, апологет бега трусцой, призывавший бегать неспешно, однако долго, умер в 52 года от сердечного приступа во время пробежки. Марк Хьюз основал Гербалайф, обещая всем жизнь до ста лет в ясном уме и бодрости, но умер в 44 года от остановки дыхания во сне. Мишель Монтиньяк, автор нашумевших книг о борьбе с лишним весом, изданных в сорока странах тиражом в 16 миллионов экземпляров, умер в 66 лет. Вы

скажете, что 66 лет все же хорошо, но он не дожил 11 лет до средней продолжительности жизни в его стране! Про нашего Розанова, яркого пропагандиста здорового образа жизни, мечтавшего дожить до бессмертия и пропагандировавшего «правильный путь» на своем революционном для того времени и просто замечательном сайте, вспоминать вообще горько, умер в свои тридцать с небольшим лет.

А что я?

Да, в самом деле имею право и должен сказать о своем пути здорового образа жизни. Я не только выкарабкался из тяжелейших болезней, но продолжаю активно жить и работать. Главное, конечно, работать. Это и для общества, и для семьи, и для себя любимого весьма важно, нужно и красиво.

Друзья и знакомые, понятно, замечают только то, что гоняю на велосипеде, качаюсь, жму сотку от груди лежа, держу норму: 1,85 см – 85 кг, но на самом деле это ерунда в сравнении с тем, что продолжаю работать и работаю в свои 75 лет активнее, чем в 70, 60, 50 или 40. Кстати, работаю головой, то есть лобными долями мозга, которые с 24 лет начинают работать хуже, а с 50 лет мозг вообще начинает ссыхаться, терять массу.

Как вы понимаете, можно дожить до ста лет в полном здравии, но уже не помнить своего имени. На фото в Интернете выглядишь моложаво и цветуще, но, простите, это все-таки обман, разве это наша цель?

29 марта этого года на городском фестивале фантастики я впервые появился на публике, получая звание «Фантаста года» за самые большие тиражи. Только тогда абсолютное большинство узнало, что все это время я работал под своим именем Юрия Никитина, став одним из самых успешных и работоспособных авторов, выделяющегося огромными тиражами, но и еще под псевдонимом Гая Юлия Орловского, закончив в этом году 50-томную эпопею о великом рыцаре сэре Ричарде Длинные Руки, изданную многомиллионными тиражами.

Да, 50 томов, рекорд для Книги Гиннесса! Потому имею право говорить о своем пути, как выстроить жизнь так, чтобы жить долго и активно, а не только фотографироваться с сияющей подфотошопленной улыбочкой.

А что скажу не совсем то, что вы привыкли слушать и хотели бы слышать… что ж, я не ходил протоптанными тропами и не собираюсь по ним идти, это удел осторожных, которыми мы становимся под старость, а до нее еще далеко…

Несколько предупреждений:

1. По манере изложения это типа «Мне – 65», хотя и о другом.

То есть достаточно хаотично, как вся наша жизнь, хотя мы и уверены, что строго выполняем свои гениальные и далеко идущие планы. К тому же в такой хаотичности свои плюсы, лучше запоминается, когда не все впритык, а когда вдруг идешь взглядом по ткани одного цвета, а тут вдруг заплатка совсем иного узора и расцветки!

2. Еще раз: я не медик с дипломом, а то и с двумя, как сейчас модно, да и будь я им, все равно не стал бы давать категорических рекомендаций. Это всего лишь советы, основанные на моем личном опыте. Ну как если бы сам взобрался на Эверест и сказал: может быть, там, в сторонке, и есть тропы получше, но я вот по этой взошел благополучно и даже поставил пару рекордов! Можете пройти и вы.

3. Эта книга писалась в паузах между романами о Ричарде, перед Аллуэттой и после нее, так что некоторые мысли повторяются в той или иной форме, но даже не подумаю вылавливать и убирать, старый ворон зря не каркнет! Если повторил, то нужно. Большинству хоть сто раз повтори, не запомнит и не усвоит, а вам и трех раз хватит. Возможно.

4. Что-то еще хотел… забыл, а вы знаете, что после 50 лет мозг ссыхается, теряет массу, а память ни к черту?

Скажу честно, очень уж не хотелось писать книгу такого плана. Предыдущая, «Мне – 65», все-таки не обо мне, а о той эпохе, странной и удивительной для нынешнего поколения, а вот во «Мне – 75» придется ссылаться на себя гораздо чаще, на то есть причины.

С другой стороны, вопрос: «Юрий Александрович, почему вы так хорошо выглядите, а мой дедушка нет…» – вызывает некоторое раздражение. Ну какая хрень вас интересует! В Инете хватает фоток с девяностолетними, что бегают трусцой или приподнимают надувные гантели, но ведь гораздо важнее не то, что гоняю на вело и жму сотку, а что работаю в 75 больше и лучше, как уже говорил, чем в 30, 40, 50 или 60 лет!..

Это главное, это обязано являться нашей целью – жить и работать активно и плодотворно! Все-таки радость для нас самих в работе, если, конечно, выбрали ту, что нам нравится. Отдыхаю, не раскачиваясь в качалке на веранде, а разрываясь между руководством кланом в Эверквесте-2 и таким увлекательным крафтом в «Архэйдже»… А еще этот Hay Day, от которого оторваться просто невозможно…

Да и для остальных работающий человек – это одно, а пенсионер – другое. Все-таки черта сейчас проходит не столько по возрасту, как по линии: пенсионер – не пенсионер. Пенсионер –

это все-таки в нашем представлении что-то хоть и не конченое, но близкое к конченности, он не живет, а что-то там доживает, уже и не человек вроде бы, а так…

Из-за этого присущего мне духа конфронтации с общепринятым мнением и начал всем назло составлять «Мне – 75»… совсем по другому принципу, чем «Мне – 65». А что, вы в самом деле ждали, что эта будет прямым продолжением?

И потому в начало вынес то, чего терпеть не могу, но на подавляющее большинство социально ориентированных граждан почему-то оказывает впечатление: присуждение мне звания «Фантаст года» с вручением премии за самый большой коммерческий успех, то есть автору с наибольшими тиражами, чьи книги были проданы в наибольшем объеме.

Напоминаю, это год семидесятипятилетия. То есть в 75 лет, уже повторяю, работаю больше и лучше, чем все предыдущие годы. Вот это и есть главное, а не «Как вы прекрасно выглядите!», «Что, вы все еще гоняете на велосипеде?», «Ужас, какая у вас огромная штанга и чудовищные гантели!»

И хотя «Мне – 75» вовсе не продолжение «Мне – 65», однако в самом деле необходимо вкратце сообщить, что произошло за эти десять лет, почему эта книга получилась другой, о другом и вообще не такая, а вот такая.

«Мне – 65» заканчивается на том, что наконец-то после десяти лет скитаний по квартирам, а в России нет никаких законов, защищающих жильцов, мы все же приобрели квартиру. В самом далеком районе Москвы, что уже за МКАД, в Южном Бутове.

И самую дешевую, на самом верхнем этаже, семнадцатом. Однокомнатную, естественно. И начали в ней обустраиваться, так как на покупку ушли не только все собранные деньги, но часть пришлось занять.

В общем, довольно долго пришлось обедать на подоконнике, не имея возможности купить стол.

Но пока живешь на квартире, где тебе то и дело повышают цену за съем – мы же в России, где нет правил и законов на этот счет, – то не до того, чтобы заниматься здоровьем, и без того запущенным.

Я сравнивал это с тем, что когда в твоей квартире пожар, то дико выходить по расписанию на балкон и заниматься на свежем воздухе гимнастикой суставов.

Но вот квартира куплена, оттуда нас уже никто не выгонит, я перевел дыхание и посмотрел на себя. Сто двадцать килограммов,

давление сто девяносто на сто, пульс девяносто, но все это в покое… Болит желудок, колет здесь, давит там, по ночам боли в сердце, а время от времени и днем, тяжелая одышка, какая там лестница, из подъезда по ступенькам схожу, держась за перила.

Обидно, конечно, отдать громадные долги, накопить на квартиру, пусть однокомнатную и не на Арбате, а в Южном Бутове, и склеить ласты, вместо того чтобы жить и радоваться.

Ладно, первое, что я сделал, – это нормализовал вес. Конечно, никакие не диеты, а просто выпил английской соли и перестал жрать. Два литра воды в сутки, этого достаточно. Ну, еще клизма раз в сутки, после нее сразу взбадриваешься, кто бы подумал, хотя вообще-то Швейк был прав. Желательно хотя бы раз в сутки лежать в теплой воде в ванне, тоже становится легче.

На восьмой день организм переходит на эндогенное питание, запах ацетона изо рта прекращается, чувствуешь себя бодрячком. Потом, правда, снова упадок сил, но с каждым днем периоды бодрости растут и становятся продолжительнее, пока не чувствуешь себя крепким и свежим целые сутки.

Заканчивать голодание полагается, когда язык очищается от белого налета и становится ярко-красным. К тому времени впервые появляется зверский аппетит.

Желающим прибегнуть к этой мере могу посоветовать соответствующую литературу, где расписано подробно, что и как, а здесь я только для информации и как вступление, с чего лучше начинать сильно уж запущенным. Первый раз я голодал вот так лет в тридцать, просто ради интереса, сбросил двадцать килограмм, хотя тогда и сбрасывать было нечего, но хотелось самому контролировать свое тело, а не чтоб оно контролировало меня. Вообще мне нравится само определение поста: «Пост – это власть духа над телом».

Главное при таком голодании вовсе не сброс веса, эта как бы побочка, а резкое оздоровление организма.

В Южном Бутове тем временем разворачиваются грандиозные стройки, везде стоят краны, экскаваторы роют ямы…

Заняв денег в издательстве под будущие книги, мы купили трехкомнатную на стадии котлована, так получается вполовину дешевле, а потом, волнуясь, смотрели, как в той яме что-то да делают, и с облегчением вздыхали. В те времена была распространенной практика, когда застройщик рыл яму, чтобы показать начало работ, собирал деньги за проданные квартиры и пропадал в неизвестном направлении.

Потому покупка на этих начальных этапах всегда большой риск. Бывало, что и честные застройщики бросали начатое, не в силах справиться с растущими ценами на материалы,

недобросовестными подрядчиками, внезапными трюками банка и прочими трудностями, потому дома оставались недостроенными.

Но нам повезло, все-таки построили, хотя и со скрипом, с задержками, когда начатые позже на год-два неподалеку другие дома уже заселялись, а наш рос по метру в год.

Но вот закончили и наш. Комиссии со скрипом, но приняли. Мы вселились, продав предыдущую, причем вселились в еще недостроенную и жили в комнатке, когда по двум другим еще два месяца ходили рабочие, сыпали цемент, заливали пол и выравнивали стены…

Но ладно, речь не об этом. В конце концов у нас наконец-то своя квартира. Ура! К моему шестидесятилетию мы успели купить однокомнатную, а к шестидесятипятилетию – трехкомнатную!.. Трижды ура!

Можно вроде бы перевести дыхание. Мы перевели и обнаружили, что за это время я, просиживая за клавиатурой по четырнадцать часов в сутки, набрал сто десять килограммов веса, снова вернулись проблемы с сердцем, печенью, суставами, начались головные боли, при каждом движении кружится голова и темнеет в глазах, не в силах подняться на табуретку, чтобы выкрутить перегоревшую лампочку…

У меня давление 190/110, пульс 90, это в покое, а когда двигаешься, то вообще… Разумеется, при моей тонкокостности вес в 110 кг – многовато, тяжело даже свою задницу таскать, а не то чтобы еще и что-то делать.

Обидно, конечно, когда только-только добился какого-то относительного благополучия, теперь бы жить и радоваться, а тут все старые болезни проснулись и напомнили о себе, к тому же куча новых, из которых часть вообще не считаю болезнями, это неизбежные спутники старости или, скажем мягче, возраста. Нет даже прямохождения, мы же все-таки созданы для хождения по-крокодильи, так и на позвоночник нагрузка меньше, нет застоя крови, да и вообще…

Но сдаваться все-таки не хочется, хотя на Западе, говорят, в ходу лозунг «Стареть с достоинством!», то есть принимать как есть, не пытаться брыкаться, или, как говорят на Украине: «Не трать, кумэ, силы, спускайся на дно».

Но, думаю, лозунги лозунгами, но и на Западе не все толстые и пьяные. Кто-то все же следит за здоровьем.

Рядом с нашим домом расположилась платная клиника. Я уже получаю «приличные» гонорары, вот мы с Лилией отправились туда, а там началось самое интересное, хотя, увы, и понятное, мы же все из Советского Союза и его ненавязчивого сервиса.

По дороге выяснили, что оба мы последний раз были у врачей где-то лет десять-пятнадцать тому назад, еще при советской власти. Тогда были обязательные ежегодные диспансеризации, а потом все некогда, а лечились сами таблетками из аптеки.

Решили, что вот у нас наконец-то есть квартира, теперь нужно позаботиться о здоровье. Для начала хотя бы понять, что у нас сильно изношено в организме, а что изношено очень сильно.

Клиника, повторяю, частная. Раз частная, то, значит, как мы решили, платная. Раз платная, очередей не будет. И люди там будут вежливые, внимательные, квалифицированные.

Пришли. Как бы не так, очереди как в старое доброе советское время. Объясняем на ресепшен, что хотели бы пройти обследование. На вопрос «какое именно» отвечаем, что хорошо бы все, что возможно, так как последний раз проходили очень давно.

Смотрят, как на марсиан, девочки совсем молоденькие, советскую власть не застали, во всяком случае, в сознательном возрасте. Но записали нас к терапевту. В коридоре пришлось посидеть, хоть и платная, но очередь, а это значит, клиентов хватает.

Отсидев достаточно долго, захожу в кабинет терапевта. Молодая милая женщина в белом халате, называют ее почему-то доктором, хотя явно же рядовой врач. Заполняя карточку, спрашивает, на что жалуюсь. Можно бы начинать перечислять все болячки, но это могло бы неверно сориентировать, потому я отвечаю осторожно: хотелось бы провести все анализы, какие делает клиника, увидеть общую картину, а потом уже решить, с чего начинать, а что оставить на второй заход…

Смотрит тоже как на марсиан. Что, спрашивает, у вас ничего не болит?.. В данный момент, отвечаю, ничего, но у меня очень высокое давление, хрустят суставы, спина разгибается с трудом…

Врач, которого в нашей деревенской стране почему-то называют доктором, всплескивает руками: но не болит же? Это же возраст, батенька! Что вы хотите?.. Если что-то остро болит, давайте подлечим…

Даже это слово «подлечим» не понравилось, потому что это ослабить или приглушить боль на какое-то время, пусть даже на несколько недель, но подлечить – это не излечить!

Еще раз спросила, сколько мне лет. Отвечаю. Она кладет ручку на стол и смотрит с изумлением, дескать, так чего же хотите еще? Вы еще живой, а у нас средняя продолжительность жизни 57 лет. А вам уже больше.

После этого как-то неловко на что-то жаловаться, и, когда она задала этот вопрос, я промямлил, что ни на что особенно, хотелось бы знать, в каком я состоянии, чем нужно заняться в

первую очередь, где у меня самое слабое место…

Снова посмотрела, как дитя на скелет. Если нет острой боли, спрашивали ее глаза, то чего приперся?

Я поблагодарил, заплатил за визит и вышел в коридор, где сидит в ожидании своей очереди Лилия. Она все поняла, поднялась и ушла со мной.

Потом зашли еще в одну клинику, где на обоих тоже посмотрели как на полных идиотов. Вам сколько лет? Сколько-сколько?.. Шестьдесят пять?.. Так что же вы хотите?.. У нас в России средняя продолжительность жизни мужчин 59 лет!.. А вы еще на что-то жалуетесь!

Мы вышли как оплеванные. Почему-то выглядим в глазах таких вот врачей, будто что-то украли или собираемся украсть. И не в муниципальную пришли, где отнимаем чье-то время, ведь, по логике, уже должен умереть и освободить место, а то еще и пенсию такому плати, а в платную, где врачи подрабатывают в свободное от муниципальщины время и должны быть заинтересованы в клиентах!

Блин, чудная страна Россия, Европе нас не понять, здесь даже наши деньги не нужны, по логике врачей человек после пятидесяти девяти вообще не должен к врачам ходить, пусть ликует, что прожил дольше отпущенного срока!

Правда, будем умирать в собственной трехкомнатной квартире, это не в чужой, уже здорово, но как-то… не очень.

Нет уж, тяжелая жизнь нас закалила и приучила к постоянной борьбе. Лечебное голодание для меня не новинка, первый раз голодал «по Николаеву» еще в начале семидесятых. Просто интересно было, уж очень многое обещало голодание для здоровья, а я боролся за него с первых дней жизни.

Правда, я обнаружил себя в виде скелета с болтающейся на нем кожей, и хотя восемьдесят килограммов это еще не скелет, но слишком уж быстрый переход! Будь это за полгода, я бы привык к своему виду, а так нет, низзя, нужно накачать мышцы.

И начал качать!.. Обмолвился об этом в «Корчме», там один из самых активных, Мурз, сразу же ухватился за эту идею и предложил заключить пари: кто к сентябрьской книжной ярмарке нарастит больше мышечной массы! Дескать, одному трудно, а если вот так, объявив на форуме, где все сразу начнут следить за выполнением, то это самое то, тем более что вы, Юрий Александрович, человек очень азартный и вызов обязательно примете…

Дело в том, что Мурз играл борцов сумо без грима, как он жаловался, а в его юном возрасте столько лишнего жира как-то чересчур. Соревнование – это такое дело, советую и вам прибегать

к нему во всех случаях, когда нужно на рывке решить какую-то очень трудную проблему.

Пари заключили в конце весны, нужно спешить, Мурз ежедневно пробегал долгие изнуряющие кроссы, подтягивался во дворе на перекладине. Я качал на скамье грудь, плечи, спину, руки, пил протеиновые коктейли, пристрастился тогда же ко всякого рода спортивным добавкам, и, когда пришла первая неделя сентября, мы оба явились в нехилой форме.

Но вот выставка, я раздал автографы, и после пошли по традиции большой группой в ближайшее кафе, где после пива, кофе и чая, кто что предпочитает, оба разделись по пояс под вспышки фотокамер, нам придирчиво замеряли бицепсы, и мы позировали, напрягая плечи.

Мурз сказал, мои достижения круче, но полагаю, оба показали равный класс и достаточно удивили тех, кто знал нас хотя бы с весны.

Кому интересны фото, где мы, обнаженные до пояса, позируем в кафе, найдут в Инете.

Голодание, а потом работа со штангой и гантелями, хотя и резко оздоровило организм, не могло решить те проблемы, которые им ну никак не решишь. К примеру, я всегда завидовал, встречая старика в семьдесят лет, да пусть в шестьдесят, у которого все или почти все зубы. Пусть желтые и полустертые, но свои.

Я же начал терять их еще в молодости… Люди моего возраста помнят те времена, когда пломба вылетает по дороге домой из стоматологии, а также врачей, которые вместо лечения попросту удаляют заболевший зуб.

У меня осложнялось еще и тем, что с восемнадцати лет завербовался на лесоразработки, где в одних бригадах со ссыльными зэками валил лес на Крайнем Севере. А это значит, заболевший зуб там, понятно, никто не лечил. Лечение было одно – вырвать. И даже без анестезии. Бытовало мнение, что без анестезии заживает быстрее.

В общем, зубов я лишился очень рано, долго ходил только с уцелевшими передними, стесняясь улыбаться шире, а передние как-то вообще не приспособлены для жевания.

В свое пятидесятилетие даже они оказались изъедены сверху и с боков, омерзительное зрелище. Пошел в стоматологический кабинет в трамвайном депо, это было еще при советской власти, где и эти оставшиеся обточили и насадили коронки, а на обе челюсти, снизу и сверху, начали изготавливать зубные протезы.

Вот тут началось весьма… не скажу, что интересное, но

весьма характерное для нашего времени. Надеюсь, даже не через сто лет, а совсем скоро это окажется в прошлом и будет вызывать только снисходительные улыбки, дескать, в какое дикое время мы тогда жили!

Я имею в виду очередное столкновение с людьми хорошими, доброжелательными и правильными, то есть социально ориентированными. Врачи настойчиво предлагали изготовить зубы с желтыми изъеденными и стертыми до половины зубами, потому что «так естественнее», с возрастом, дескать, у всех зубы желтеют и стираются, у стариков вообще остаются одни пеньки.

Я спорил, упирался, снова спорил, мне приносили на выбор десяток пластмасс, из которых предлагают делать зубы, все желтые разных оттенков от темно-коричневого до светло-желтого, и все я стойко браковал, не поддаваясь на трезвые и разумные советы.

Врач вздыхал, приводил себе в помощь техников и заведующего клиникой, убеждал умело и настойчиво:

– Все сразу поймут, что это не ваши родные зубы!.. У людей вашего возраста не может быть белых и таких идеально ровных!.. У любого человека с возрастом стачиваются, становятся короче и короче, пока не превращаются в пеньки…

Напор мощный, пришли даже рентгенолог и зав. лабораторией по изготовлению собственно зубов, убеждали все правильно, мощно и аргументированно.

У меня аргументов нет, просто уперся, как баран, чувствуя, что если и находились чудаки вроде меня, то их быстро убеждали в их ошибочности, но я вот такой баран непрошибаемый, весь мир может говорить, что дважды два равно четырем, а я буду твердить, что стеариновой свече!

– Нет, – сказал я наконец твердо и почти гранитно. – Хочу зубы белые и красивые. Голливудские!

Заведующий всплеснул руками.

– Ну если бы вы были юной девушкой или молодым парнем, тогда бы понятно!.. Но это же ненормально!

– И хрен с ним, – ответил я бодренько. – Я сам ненормальный. Делайте белые. И красивые. Не сточенные, а такие, какие у меня были в четырнадцать лет.

Они переглянулись, заведующий сказал безнадежным голосом:

– Размер сделаем, ладно. Ну тогда хотя бы цвет нужно подобрать соответствующий возрасту.

– Это какой? – спросил я с подозрением.

Он кивнул зубному технику, тот развернул каталог с образцами зубов различного цвета. От почти черных до снежно-

белых.

– Вот, – сказал он и показал пальцем, – рекомендую это…

Я с отвращением посмотрел на темно-коричневый зуб.

– Почему?.. Я курить бросил еще в молодости.

– Но есть и другие причины, – сообщил он, – с возрастом, знаете ли… Белые зубы – прерогатива молодых.

– А мне насрать, – сказал я. – С самого высокого дерева. Или вообще из-под облаков, я же орел! Делайте белые. Ослепительно! И длинные, не сточенные.

– Но почему?

– Потому что так изволю, – заявил я. – Вожжа мне под хвост попала! Никакие разумные доводы не слушаю. Заказ мой именно такой!

Они повздыхали и разошлись, переглядываясь и шепча друг другу, что старик из ума выжил, маразм в разгаре, болезнь Альцгеймера, что тут поделаешь, хрен с ним, пусть потом сам как дурак с белыми зубами мучается.

В общем, вставные челюсти мне изготовили из красной пластмассы, имитирующей десны, а также белого материала, что и есть сами зубы. Да-да, которые нужно было снимать на ночь, промывать, желательно оставлять в дезинфицирующем растворе в стакане возле кровати.

Зато наконец-то я снова начал улыбаться во весь рот, демонстрируя хорошие белые зубы.

Но… прошли годы. Уж и не помню сколько, это неважно, челюсти время от времени приходилось подправлять, так как десна, лишенная родных зубов, скукоживается и проседает сама по себе, а тут еще добавляется проклацивание, так что приходилось периодически подкладывать розовую пластмассу, имитирующую десну, потому вставная челюсть становилась все массивнее и массивнее.

Годы шли, вставная челюсть, хоть и модно бюгельная, все же иногда соскакивает, приходилось тайком, стараясь не привлекать внимания, ставить на место, когда орудуя языком, когда просто пальцем, отвернувшись на людях.

Так длилось пятнадцать лет, за это время я «проклацал» кости нижней челюсти, то есть продавил при жевании, до такой степени, что кости истончились до предела, но вот однажды прошла новость о революции в стоматологии: появились так называемые имплантаты, хай-тек зубной медицины, когда в кость челюсти вбивают, как гвозди, титановые штыри, а сверху навинчивают сами зубы. Только и всего. Никаких вставных челюстей, зубы на имплантатах – это как родные и уже несъемные зубы!

Я, конечно же, воспылал жаждой воспользоваться.

Первое же давление нашего доброжелательного и крайне здравомыслящего общества ощутил в момент, как открыл рот просто перед знакомыми и заикнулся о том, что появилась какая-то имплантология, да не та, что с сиськами, там все понятно, все мы знатоки в этом важном вопросе, сиськи – да, всегда в первую очередь, ибо грудь – лицо женщины, но теперь занимаются и такой ненужной вроде бы мелочью, как зубы…

Не было человека, который сказал бы: давай, делай! Одни иронически улыбались, а наиболее откровенные говорили искренне: да зачем вам это надо? Стоит ли проходить через такие труды и мучения?

Все донельзя деликатные, никто не озвучивает очевидное: дескать, в России средняя продолжительность жизни 57 лет, а вам уже, Юрий Александрович, почти 67. Доживите оставшиеся месяцы, ну пусть годы, не травмируйте себя болезненной операцией, там же будут резать десну и вливать железные болты прямо в кость, это ужасно! А вставные челюсти… ну ходили же с ними двадцать лет, походите еще годика два… ну пусть даже три…

Все-таки, будучи падок на хай-тек, я пришел в одну лучшую из клиник, где уже освоили эту методу, там посмотрели, покачали головами. Вы сколько уже с этой вставной?.. Ого, то-то и видно, у вас нижняя челюсть проклацана слишком уж… Понимаете ли, кость – это не камень, что остается неизменным миллионы лет, кость – живая. Как только теряет зубы, она начинает сужаться, а давление сверху спрессовывает ее все сильнее и сильнее…

Я ощутил недоброе, но очень уж верю в науку, сказал, что ничего, я все вытерплю. А расходы оплачу.

Врач покачал головой и объяснил, что моя челюстная кость истончилась настолько, что если вбить в нее имплантат, то высунется снизу. И, конечно, не удержит зуб.

Расстроенный, я на всякий случай отыскал еще одну клинику, но там посмотрели внимательно и даже без рентгеновского снимка сказали буквально слово в слово то же самое. Дескать, протез я носил слишком долго, кость за эти годы продавилась слишком уж, вот сами смотрите, какие впадины справа и слева, где у вас, простите, были в далеком прошлом расположены жевательные зубы.

Вернулся домой грустный: почему-то другим ставят, а мне вот нет, неужели придется домучиваться со вставными челюстями? Нет, нужно искать решения этой сложной задачи…

Но и следующие стоматологи-хирурги, специалисты по

имплантологии, смотрели, сочувствовали и говорили доброжелательно в духе времени: да зачем вам вообще надо что-то делать? Доходите уже с этими челюстями…

Подтекст понятен: сколько тебе, старикашка, осталось скрипеть?.. Потяни оставшиеся два-три года, ну пусть пять, если природа будет щедра, так спокойнее. Старость есть старость, перестань барахтаться.

Когда трое говорят, что ты пьян, то не спорь, а иди спать, а мне говорят уже не трое, и нужно в самом деле быть бараном…

Вот и следующие слово в слово повторяют то же самое, что и мои приятели или просто знакомые, аргумент у всех один, сразу скажу, правильный: ну зачем вам затевать это сложное, дорогостоящее и крайне трудоемкое и болезненное дело? Вам уже за шестьдесят, верно?.. Ну поносите уж эти вставные протезы… Когда чихаете или кашляете, прикрывайте рот обеими ладонями, чтобы успеть их поймать… Не употребляйте в пищу ничего типа ирисок, челюсти обязательно склеятся, и когда раскроете рот… понятно, что будет. Вообще все время помните, что у вас вставные челюсти, неприятности хоть и будут, но меньше.

За всеми этими доброжелательными советами стоит та же вполне адекватная позиция: ну доживи свои года спокойно, не рыпайся, не мучай себя этими сложными и долгими операциями!.. Сколько тебе осталось? Ты ведь и так живешь уже больше, «чем положено». В смысле, превысил среднюю норму россиянина.

Но я… продолжал искать, барахтаться… помните о двух лягушках, попавших в кувшин с молоком?

Я барахтался. А вам теперь, по прошествии десятка лет с этих времен, твердо советую: барахтаться не переставайте! Большинство всегда неправо.

В общем, я поскулил, но про себя, женщины не должны видеть наши слабости, пошел рыскать по тогда еще диалапному Интернету. Искал и наконец нашел нечто суперхайтековское – подсадку кости к истончившейся челюсти, а потом, если прирастет, то можно и вбить в нее имплантаты.

В двух-трех клиниках, которые посетил, осмотрели мои челюсти и сказали критически, что за эти годы проклацано слишком уж, столько и не нарастить, так что проще оставить все как есть… вам сколько лет?

Все смотрели на продавленную кость и говорили, что наращивать нужно слишком много, нет, не берутся. Даже не осложнений опасаются, они, дескать, неизбежны, а просто в таком объеме не приживется…

Когда уже почти готов был отказаться от заманчивой идеи обзавестись крепкими блистающими зубами, друзья сообщили, что в одном из подмосковных городов могут подсадить мне в челюсти кость, вырезанную из моего же бедра. А потом, если прирастет, то вырезать из другого кусок и подсадить на другую сторону челюсти.

Раньше такое существовало только как экстрамера для потерпевших жестокую аварию, когда кости лица раздроблены, нужно спасать жизнь, но в настоящее время и эта отрасль хирургии созрела до того, чтобы предложить услуги по, можно сказать, косметической работе, хотя зубы вставляют все-таки не для красоты, а красота – так, попутно.

Конечно же я ринулся туда со всех ног. Четыре часа в утомительной дороге, но Лиля вовремя забронировала гостиницу и отвезла в назначенный день, после чего начались многочисленные анализы, подготовка, о которой страшно вспомнить…

Как оказалось, метод заключался в том, что мне под наркозом вырубят из ноги нужного размера кость и постараются приживить, разрезав десну, к самой кости челюсти.

У человека, как объяснили, некоторые кости просто выпирают наружу. Особенно это заметно в верхней части бедра, оттуда и вырубят все то, что необходимо. Расслабьтесь, доверьтесь нам…

Я расслабился, доверился. Сперва мне изнутри отрезали часть щеки, чтобы увеличить лоскут, которым потом обернут приживляемую кость, и я несколько дней ждал, когда там во рту все заживет.

Потом пришло время операции. Я прибыл в тот город и долго ждал, лежа на операционном столе. Наконец хирург примчался, взволнованный и всклокоченный, с дрожащими губами и трясущимися руками. Позже я узнал, что он прибыл прямо из больницы рядом, где лежит с лейкемией его сын… Блин, знал бы я тогда!

Кое-как вырубив у меня из ноги этот кусок кости, мне сказали, чтобы я поднимался на второй этаж, там кабинет стоматолога. Я сполз со стола, вышел, прошел через приемную и, цепляясь за перила, начал подниматься на второй этаж, стараясь не наступать на ногу, из которой только что вырубили кусок кости… Но как не наступать? Даже прыгать на одной ноге больно!

Хирург, торопливо завернув окровавленную кость в тряпочку, дважды ронял ее по дороге на пол, но, обдув от грязи и пыли, наконец-то доставил в кабинет вслед за мной, где меня уложили в кресло, и началась процедура приживления.

Сама по себе она проста: десну разрезают до кости, а к ней плотно прижимают только что вырубленную кость. Затем накладывают гипсовую повязку, а поверх стягивают кровоточащие края десны и зашивают их.

Когда зашили, обнаружили, что кость поставили на левую сторону челюсти, а нужно было на правую, но, увы, уже ничего не поделать. Потом, когда заживет, десну все равно придется разрезать, чтобы вбивать туда имплантаты, так что тогда и спилят лишнее.

Обратно четыре часа по ухабистой дороге – это было такое счастье, что просто чудо, что у меня нет кошмаров. Прошло еще три-четыре дня, я заметил, что шов начал раздвигаться, в щель выглядывает нечто белое…

Еще дня три, и у меня поднялась высокая температура. Началась лихорадка. Щель в десне стала шире, оттуда пошел густой гной с некими коричневыми крошками.

В конце концов пришлось идти в больницу, что я жутко ненавижу. Там ахнули: это же тяжелая инфекция, нужно немедленно вскрывать рану и там вычищать немедленно остатки кости, ее уже нет, там вообще жуть какая-то творится, иначе летальный исход неизбежен.

И все равно я тянул еще пару суток, тупо на что-то надеясь, не желая верить, что все предыдущие муки и усилия напрасны, плюс на ветер выброшена не одна пачка денег.

Но все-таки в полуобморочном состоянии меня отвезли в «Мегастом», где я попал в руки Жаркова, который вскрыл рану, вычистил все и поскоблил заодно мою родную кость в челюсти – там тоже начался процесс.

Через несколько дней, с помощью мощнейших антибиотиков справившись с тяжелым воспалением, я пришел к нему снова. Он рассказал, что треть имплантатов вообще не приживается, тем более – мне нужно все-таки сперва нарастить в большом объеме кость… Вторая трудность – не нужно ставить имплантаты на весь рот, так что это весьма, даже очень весьма…

Я сказал, что беру весь риск на себя, подписал такую же бумагу, что врачи ни в чем не виноваты, это я такой дурак, и сел в зубоврачебное кресло.

Нельзя сказать, что не вспоминал тех, кто с великим удивлением говорил: «Да зачем вам это надо?» – но дикая уверенность, что еще потопчу зеленый ряст, заставила идти дальше по трудной и малохоженой дороге хай-тека…

К счастью, на этот раз мне просто повезло. У Жаркова самый низкий процент в России по неприживляемости имплантатов, что-то меньше процента, он занял первое место в чемпионате

дентальной имплантологии, и хотя мой случай для него был тоже вызовом: столько имплантатов и в таком возрасте, но он вызов принял, и работа началась…

Сперва, как водится, нарастили кость, все пришлось делать заново, но у него своя методика, а потом, когда кость прижилась, пришло время вскрывать десну и вбивать в нее ряд этих штырьков, на которые потом, когда и если приживутся, можно навинтить зубы.

Мне повезло: все прижилось и зажило, как на бродячей собаке, у них иммунитет, как известно, получше, чем у комнатных.

Но это прижились только сами имплантаты, то есть вбитые в кость штырьки, а теперь нужно навинтить на них зубы. Но сперва их нужно изготовить.

Вот на выбор…

Хай-тек шагает стремительно, но сами люди меняются мало. Меня и здесь, в лучшей из лучших, как и сейчас уверен, клиник убеждали сделать зубы «по возрасту», желтые и полустертые, но на этот раз я был еще тверже: есть опыт, да и время, как мне кажется, сработало на меня, и доказать свое право на белые ровные и голливудски сверкающие зубы удалось уже быстрее и легче.

И вот наконец-то оно, щасте!.. Навинтили эти самые голливудские, я полюбовался на них в зеркало, пощелкал челюстями, чувствуя, что могу грызть не только орехи, но и перекусывать гвозди, поликовал и… поинтересовался насчет верхней челюсти.

– Юрий Александрович, – сказал Жарков, – увы, у вас все не как у людей. Мало того, что кости нижней челюсти оказались «проклацанными», из-за чего вся эта история со сложнейшими и весьма неприятными операциями…

Я спросил встревоженно:

– Что-то не так?

– Все так, – ответил он, – не волнуйтесь, все почти так. Я имею в виду, с нижней челюстью.

– А что с верхней?

– У меня для вас две новости…

– Начинайте с хорошей, – сказал я.

Он изумился:

– А кто сказал, что есть и хорошая?.. Вот взгляните на снимок вашего челюстного аппарата…

Я всмотрелся в мутный снимок, сказал откровенно:

– Ни фига не понимаю. Что там?

Он указал пальцем.

– Смотрите, хорошей новостью можно было бы считать, что верхняя челюсть не настолько сильно проклацана, чтобы понадобилась бы подсадка кости…

– Ура, – сказал я с облегчением, сейчас мне попросту разрежут десну, вобьют туда длинный ряд имплантатов, зашьют рану, а когда все заживет, всего лишь разрежут там, где все зажило, снова вскроют и навинтят на имплантаты белые сверкающие зубы.

– Но, – продолжил он, – это была бы хорошая новость, но не получилось. Верхняя в силу жевательного процесса в самом деле не проклацывается, как нижняя, что и понятно, однако вам, увы, не повезло.

– В чем?

– С анатомией, – сказал он. – Вы как-то обмолвились, что у вас сколиоз, лордоз и кифоз в одном флаконе? Поздравляю! У вас еще и гайморовы пазухи весьма, я бы сказал, впечатляющие. И расположены крайне низко.

– Это, – спросил я, предчувствуя недоброе, – не совсем как бы, да?

– Не совсем, – согласился он. – Вот посмотрите… Нет, не сюда, а где мой палец. Видите?

– Палец?

– Нет, вот эти затемненности, – объяснил он. – Они велики по размерам. Слишком уж. Если вбивать в верхнюю челюсть титановые штыри имплантатов, как вы думаете, что будет?

– Не знаю, – ответил я, хотя, конечно, уже понимал, кого-то и где-то ждут удачи, а меня только успехи, что не одно и то же. – Вылезут зачем-то там?

– Именно. В пещерах гайморовых пазух.

Я помрачнел: это же ясно, стоит штырям пробить туда дыры, это стопроцентная инфекция опасно близко к мозгу, заражение и смерть. Но и отказываться от белых и таких естественных зубов уже не в силах, я так привык к нижним, они в сто раз лучше собственных!

– Что ж, – сказал я, – к нижним кость подсадили? Подсадили. Все прижилось?.. Приживется и к верхним.

– Смотрите, – предостерег он. – Верхние… это болезненнее, опаснее, а заживает дольше. Намного дольше.

– Я готов, – ответил я, а про себя добавил, что мне пришлось всю жизнь терпеть боль и бороться, мне ли пугаться, что снова прищемлю пальчик? – Я готов.

И пошло все снова… Действительно, нижняя челюсть, она как бы в самом деле челюсть, самостоятельная такая деталь организма, а верхняя уже и не челюсть, если смотреть по-

житейски, а череп, в который вбивают титановые стержни, а потом на них накручивают сами зубы.

А череп воспринимает это с великим неудовольствием. И выражал недовольство он довольно активно, но все же сдался и позволил принять у себя инородные тела, а потом и решил считать их своими собственными.

Жарков с гордостью показывал соратникам и пациентам рентгеновский снимок моей пасти. Это и демонстрация его мастерства, и призыв не страшиться тогда еще новой имплантологии. Вот смотрите, человек в каком возрасте решился поставить себе зубы во весь рот, и не один, как вы, а вон какие ряды снизу и сверху, он рискнул вопреки всем уговорам на голливудски белые, ровные и красивые, а вы такие молодые… в сравнении с ним, конечно, и все еще трусите?

Я же вот только сейчас рассказываю, как это было на самом деле. Все мои друзья знают только начало: дескать, я решился на имплантацию, мне пообещали вырезать из ноги часть кости и вставить на недостающее место в челюсти. Я отправился на ту нелегкую операцию…

Больше я не рассказывал подробности, это же что начнется снова: я же говорил, я же предупреждал, да зачем вам это нужно, да это же такой ужас, да я бы ни за что… потому скромно сообщал в ответ на расспросы, что идет процесс заживления. И все.

Вы же понимаете, если простых хороших и социально ориентированных людей жутко пугает даже то, что ради зубов решился на тяжелую и опасную операцию по подсадке кости в обе челюсти, то что сказали бы, признайся я в неудаче и в том, что иду на вторую попытку?

А так я просто показался с широко открытой пастью, полной великолепных блистающих зубов.

А наши усилия пусть остаются за кулисами. Это кухня, о кухне много не говорят. Ну, разве что социально ориентированные.

То, что нас не убивает, делает сильнее.

Потому совет, основанный не на догадках, а на собственном горьком опыте умудренного этой интересной жизнью человека: учитывайте реалии нашей жизни.

Перед визитом к врачу вспомните, какой из вас инженер, и тогда сперва учтете праздники и даже выходные, когда в пятницу хирург, глядя на вас, сладострастно представляет, как оторвется на даче у друга с подругой жены, потому в понедельник у него трясутся руки и в глазах темно. Еще вы постараетесь узнать, насколько этот врач, которого малограмотные люди называют

доктором, действительно в теме.

При нашей медицине уже не так страшен врач, прогуливавший лекции и сдававший экзамен по шпаргалкам, после чего все тут же благополучно забывал, как опасен современный герой, просто покупающий дипломы или заказывающий написание диссертаций и научных работ.

А еще насчет хай-тека в медицине, как вообще-то и везде. Первыми его осваивают не самые умные и талантливые, как нам бы хотелось, хотя они тоже попадаются, а самые инициативные, быстро схватывающие ситуацию и умеющие предложить населению то, что оно готово купить.

Это учитывайте тоже.

Лично я вообще-то предпочитаю врача, который выглядит моложе своих лет, говорит уверенно, улыбается, показывая красивые здоровые зубы, все-таки к заплывшему жиром толстяку с одышкой веры меньше, но стоит учитывать, что моложавость может говорить не столько об умении этого врача питаться правильно и следить за здоровьем, сколько о потраченных часах в спортзале взамен осточертевших студенческих лекций.

Вообще, мужчина не должен выказывать усталости, уныния, слабости, должен излучать силу, оптимизм и уверенность в завтрашнем дне.

Да-да, именно мужчина, хотя теперь и женщинам приходится брать на себя обязанности, бывшие раньше только прерогативой мужчин. Однако же природа устроила так, что олень всегда сильнее оленихи, кабан защищает кабанят, а волк волчицу, ибо мы изначально сильнее и должны первыми встречать опасность, защищая своих женщин.

Не знаю, как бы у нас сложилось в семейном плане, но Лилия как-то еще в начале нашего совместного существования произнесла потрясшую меня фразу: «…но ты же взял меня такую…» – и я внезапно понял, что мы не просто сошлись, как это принято, а это я взял ее, так она понимает, как щеночка, за которого теперь отвечаю. И она добровольно отдала мне все неженские права, оставив только женские, в обмен на мое молчаливое согласие быть главой, бдить и беречь.

Потому что это я – глава стаи из двух человек, я принимаю на себя все проблемы, решаю, о трудностях умалчиваю либо говорю коротко и без эмоций, потому что своих женщин нужно беречь.

Вот и берегу, а для этого самому нужно не только работать впятеро больше, чтобы обезопасить, но и быть орлом, то есть всем видом внушать уверенность в завтрашнем дне.

Для этого все-таки нужно быть здоровым и работоспособным.

Об этом и хочу поговорить подробнее, потому что, как трансгуманист, я с тревогой смотрю, как стремительно стареет население, но все-таки живет дольше, чем жили наши отцы-деды.

Да, живет дольше, но на пенсию мужчины выходят все в те же 60 лет, наша экономика, вообще экономика Европы и США, стонет под этой тяжестью и вот-вот у нее хребет хрястнет.

Мне кажется, я все-таки, с детства сражаясь с болезнями, как-то отыскал правильный путь. А затем прошел по нему достаточно далеко и сейчас в самом деле имею право поделиться результатами, то есть своим режимом, питанием, досугом и, конечно же, подчеркнуть важность активной работы, что далеко не всем понравится, однако работа, увы и ура, как раз и способствует долголетию.

Видимо, нужно рассказать хотя бы в общих чертах и про свой день. Опять же, какие-то инетовские сопляки скажут, что вот он опять о себе любимом (не читали они вообще мемуаров!), но эту тему не обойти по той причине, что о том, как жить правильно, говорят и пишут ребята молодые, знающие, умелые, но… знаете ли, опыт есть опыт.

Заходя в кабинет к врачу, я предпочел бы увидеть там не вчерашнего выпускника медвуза, пусть даже отличника, а человека моего возраста, крепкого и здорового, который в курсе новейших достижений, но не хватается за все слепо, а уже понимает, что мне весьма зело, а что очень даже не весьма, хотя это и рекомендуется всюду малограмотными, как панацея от всех болезней.

Потому говорю здесь и сейчас, как человек действительно одолевший массу болезней и сейчас находящийся на пике формы, как на моем опыте, а не просто предположениях, построить день и здоровую жизнь.

Итак, сплю до упора, а когда выныриваю из этого приятного состояния, потягиваюсь всласть, не спеша вскакивать, а лежа разминаю застывшие за ночь мышцы и суставы, затем поднимаюсь, взвешиваюсь на напольных весах и бреду, цепляясь сонно за стены, на кухню готовить кофе.

Кстати, в последнее время периодически измеряю утром и вечером температуру тела и кровяное давление. У меня от моего порока сердца, из-за которого ни в армию, ни вообще никуда в серьезное, осталась интересная особенность: разница между систолой и дистолой 60–70, а когда и все 80 делений, в то время как норма 30–40, а все, что выше, как бы не весьма, нужно к врачу.

Но когда жизнь такая, что не до врачей, да еще в то тяжелое

время, а эта разница как была, так и есть, то постепенно считаешь, что и хрен с нею, жить не мешает, на Эверест не лезу, где больное сердце и вся система подведет уже точно, а в нашей комфортной жизни можно жить и со слабым, даже не замечая, что оно не совсем марафонское.

Итак, добираюсь до кухни, где первым делом выпиваю полстакана-стакан воды. Это осталось от юношеских занятий йогой, пусть желудок проснется не от дозы крепкого горячего кофе, а встретит его уже во всеоружии.

Одновременно, пока кофейный автомат готовит две чашки кофе, мне и жене, делаю гренки. Обычно черный хлеб с разными зерновыми добавками. Как только, сигнализируя о готовности, в тостере с вкусным щелчком подпрыгивают оба хлебца, вытаскиваю эти настолько горячие ломтики, что перебрасываю из ладони в ладонь и намазываю козьим сыром мягких сортов. Он везде продается в аккуратных таких баночках, кроме того, фермерские хозяйства поставляют козий сыр как на рынок, так и в магазины, а еще и развозят по инет-заказам.

Первые дни это делала жена, но однажды взмолилась: «Жабушка, мажь гренки ты, а то я такая жадная, всегда мажу так тонко!» Так что намазываю я, и в защиту сыра скажу, что козий сыр не только больше коровьего насыщен витаминами и микроэлементами, так как корова жрет все подряд, а капризная коза выбирает только самое полезное, но козий сыр содержит больше белка, чем коровий, углеводов в нем меньше, как и сахара, меньше калорий, зато в несколько раз больше витаминов А, С и РР, что так важно для кроветворения и обменных процессов.

В Инете можете найти, что козий сыр содержит огромное количество нужных нам витаминов и минералов, но также огромное количество молочнокислых бактерий, что убивают в желудке все патогенные бактерии и обеспечивают его безукоризненную работу.

При покупке козьего сыра нужно смотреть на этикетку, там должна быть надпись «pur chexres», что значит «чистый козий», а то многие производители подмешивают коровий, тот дешевле, а продают по цене чистого козьего.

Конечно, с утра принимаю препараты, без которых теперь вообще трудно представить себе человека прогрессивного или того, кто считает себя прогрессивным: всякие БАДы, хотя это не БАДы, спортивные препараты, ноотропы и просто лекарства. Увы, лекарства принимать уже приходится, редко встретишь в нашем возрасте человека, который бы не замечал, что, к примеру, струя мочи уже не бьет, как из пожарного шланга, а почти сразу

опускается, да и то едва струится… Потому я вот уже пятнадцать лет принимаю Омник Окас (принимал, а почему перестал, скажу там дальше), а что принимаете вы, не знаю, но можете и не признаваться. Мы все стараемся выглядеть молодыми и сильными, что и правильно, а о способах можно и промолчать, не все любят разговоры о кухне, хотя сейчас эту дикость прут даже на телевидение, в приличное время приличные люди не подали бы руки человеку, который с экрана начал бы говорить о кухне, а то и показывать, как и что готовит!

Ноотропы принимаю потому, что боюсь, скажу честно, деменции, маразма и вообще старческого слабоумия. Ну, не то чтобы так уж боюсь, почему-то уверен, как и все мы, что все умрут, а я останусь, так и деменция будет у всех, но только не у меня, хотя верхним умом-то понимаю, эта дрянь может настигнуть любого, но нижний категорически отрицает даже намек на такую возможность. Ладно, потом проверю, кто из них прав. Если вспомню, что я хотел.

Не знаю, наверное, не стоило бы здесь это говорить, непедагогично вроде, но я в свое время несколько лет употреблял ЛСД, пока при позднем Хрущеве в период начала закручивания гаек не перекрыли каналы поступления в СССР этих марок со слоем ЛСД. Не стал идиотом, как пугали и продолжают пугать некоторые, потом много лет пользовался алертеком, он же модафинил, но, конечно же, как только партия и правительство внесли и его в список запрещенных препаратов, то я, как законопослушный гражданин, тут же выбросил все запасы в унитаз и употреблять перестал, ага, точно, а как же, можете поверить, глядя в мои честные брехливые глаза.

И вообще, если завтра внесут в список запрещенного аспирин, то и его перестану, я же законопослушный, а как же, вот сразу и перестану. Ну, а пока не внесли, спешу сообщить, что аспирин мне, как большинству из нас, весьма неплох, разжижает кровь и в какой-то мере предохраняет от закупорки сосудов, что в нашем возрасте весьма часто и потому опасно. Хотя пока и не принимаю.

Это я к тому, что у нас страшатся «усилителей интеллекта» совершенно напрасно. Я принимал на протяжении десятков лет все самое мощное, что подстегивает работу мозга, и пока что не только в добром здравии, но и мозг пашет, как стадо тракторов «Беларусь», а ряд моих одногодков, что боялись принимать эти штуки: «Юра, это же вредно!» – уже на кладбище, а кто еще жив, тот не может сложить два и два, если и сложит, то получается такое, что стеариновая свеча к результату куда ближе.

Потому ноотропы – рекомендую. Но называть не буду,

ситуация в медицине стремительно меняется, на смену одним препаратам приходят другие, более чистые, проверенные, с более точным действием, так что следите за новостями и не бойтесь их употреблять.

В конце концов, что вам терять?

Конечно, принимаю и ряд других препаратов. Не так, как Курцвейл, его дневная доза свыше 150 препаратов, я намного скромнее, мой рацион составляет примерно 15 таблеток и капсул, но это то, что реально проверено на себе. И хотя обойдусь и без них, но с ними все-таки лучше. К примеру, БСАА восполняет потерю мышечной массы, которая мне вроде бы и не нужна, я ж не спортсмен, а умница, мыслитель, нечто одухотворенное, но все же приятнее видеть на руках бицепсы и трицепсы, с ними как-то и жизнь веселее, и аппетит лучше, и голова работает без помех.

Эль-карнитин и эль-глютамин тоже необходимы, их принимаю утром и вечером, торговые марки не называю, а то скажете, что получаю деньги за рекламу, тут главное – следить, чтобы была как можно более рациональная транспортировка этих веществ в мозг.

Наверное, уже знаете, что практически все вещества, что мы принимаем через пищевод, в желудке тут же перевариваются, расщепляются на простейшие элементы, то есть препарат попросту уничтожается.

Конечно, ряд препаратов, например глицин или мелатонин, удобнее класть под язык и рассасывать. В этом случае желудочный сок не разрушит, прямиком пойдут в кровь. Однако далеко не все препараты можно рассасывать, потому лаборатории по всему миру ищут пути, как доставить нужный препарат в нужное место, не позволив ему разрушиться полностью или частично под действием желудочного сока.

Внимательно читайте инструкции. Не те, что прилагаются к упаковке препарата, там то, что нужно изготовителю, лучше посерфите в Инете.

С утра работаю и борюсь с желанием пробежаться по социальным сетям, поумничать в «Фейсбуке», скромно показать эрудицию на форуме трансгуманистов, распустив павлиний хвост ехидных комментариев, посмотреть, что бы скачать интересное с ЮТуба…

Это удается нередко, но я пошел на разумный компромисс: в «Фейсбуке» ставлю галочку «не показывать мне больше» на постинги с фотками кошечек, птичек, еды, застолий, видов курортов Египта и прочей ерунды, и таким образом отсеивается 99 % всех сообщений.

Сам во френды ни к кому не стучусь, но никому и не отказываю, просто после одного-двух постингов от нового френда ставлю эту самую галочку и уже не смотрю, в какой он там Турции побывал и как красиво лежит на пляже, вот сорок фоток, смотрите…

Таким образом, не приходится отчаянно бороться с ленью и желанием отвлечься, просто резко сокращаю эти моменты слабости, и через десять-двадцать минут снова в работе.

Взял за правило через каждые два часа топать на кухню и делать себе и жене кофе. Упомяну здесь, что жену я себе отловил самую лучшую на свете: ест то же, что и я, потому толстеем вместе, худеем вместе, играем в онлайновых вместе (я всегда воин, она либо хилер, либо лучник), на велосипедах вместе, то есть она не просто поддерживает все мои начинания, зигзаги и странности, но и уверена, что иначе быть просто не может, мужчина всегда прав и знает, что козе делать.

Со второй чашкой кофе уже не гренки, а что-нибудь повесомее, обычно это по глазунье из одного яйца на человека и кучка зелени.

Еще через два часа третья чашка кофе, а также всякая ерунда в виде орехов, у нас они пяти-шести видов: грецкие, фундук, миндаль и еще всякие, даже названия не знаю, импортные. Да, а еще всегда кедровые орешки. Их приходится совсем понемножку, лакомые, но весьма жирные.

На обед обычно творог со сметаной и сливками, это звучит ух, но на самом деле всего столько, что едим чайными ложечками. Кстати, столовые вообще не вытаскивали из ящика уже с год… нет, больше.

Яблоки, к сожалению, не удается покупать всегда мягкие и сладкие, потому кислые и твердые Лиля режет на дольки и капает на них медом или же посыпает сахарной пудрой.

Это к тому, что яблоки должны быть в доме всегда. Если нет таких, какие любите, то что ж, лопайте, что дают.

И, конечно, в завершение обеда по чашке кофе. Лиля обычно добавляет немного молока, а я предпочитаю черный, крепкий и сладкий.

Через два часа по пятой чашке кофе, это уже последние за день. Правда, кофе пьем из чайных чашек, а чай – из компотных.

Уже через два часа – ужин. Кофе уже не пьем – либо компот, либо какие-нибудь соки.

Суп и борщ я ел лет пятнадцать назад, да и то в гостях. Как-то трудная и полусобачья жизнь приучила питаться всухомятку, так это почему-то называется, хотя это никакая не сухомятка, но

когда ешь на ходу и второпях, то это сухомятка, даже если котлета.

Правда, даже при той сухомятке я старался не есть жирного, копченого и пережаренного, особых там соленостей и прочих вредностей. Много пил молока, но молоко тоже считается сухомяткой, так что когда пришло относительное благополучие и можно вроде бы наконец-то упорядочить питание, я обнаружил, что сухомятка, как ее понимают в народе, как раз и есть здоровая и полезная еда, если состоит из орехов, меда, ягод, фруктов и овощей…

В общем, у нас есть столовые ложки, но лежат нетронутые, можно бы и вовсе не распаковывать их из нарядной обертки. Точно так же стоят нетронутые и тарелки, настоящие, из таких ел в детстве борщи и супы. А теперь все как-то вполне помещается в неглубокие десертные. Но даже с ними пузо может отрасти очень быстро, как у меня бывало несколько раз!

Иногда кажется, что эти вот, раздающие советы, живут где-то на Марсе. К примеру, рекомендуют бег как общеукрепляющее средство… и прочее, вы все это читали.

Да, бег как бы полезен. Но опять же, как-то упускают из виду, что с возрастом человек обычно набирает вес. Как вообще, так и за счет уплотнения костей.

У меня вот частенько под 100 кг, а это значит, что если начну бегать даже легкой трусцой, то очень скоро изотру голеностопные суставы и стану инвалидом, способным передвигаться только в коляске.

Другое дело, если бегает пожилой человек с весом под пятьдесят кило, ему хоть бы что, скачет сухонький такой кузнечик, все у него хорошо, и все говорят с завистью, что вот как надо, а у нас не получается.

Как будто и не слыхали о гравитации, как будто и не знают о разделении на весовые категории во всех силовых видах спорта!.. Как меня доставал наш школьный преподаватель физкультуры, полный идиот, как теперь понимаю, когда я с трудом подтягивался один-два раза на перекладине, а дальше бессильно болтался мешком, а Вовка Чернов – десятки раз с легкостью! Но у Вовки рост и вес, как у кошки, руки короткие и мускулистые, а у меня рост метр восемьдесят пять, а руки тонкие и длиннющие…

Потому с бегом будьте осторожны даже при малом весе. Голеностопы стираются и у легковесов, хоть и не так быстро, а так вообще-то всем рекомендую ходьбу вместо бега. Правда, не простую, а утяжеленную. К примеру, на беговых тренажерах ставите, к примеру, скорость шесть или шесть с половиной км в

час, это быстрая ходьба, а наклон делаете тоже шесть или шесть с половиной градусов (это я всегда себе ставлю, потому и вам рекомендую, проверено), и, уверяю, через пять минут такой ходьбы сперва помчитесь в туалет, даже если у вас запор, но и потом с облегченным кишечником не так просто будет пройти даже километр.

Не пробежать, а пройти!.. А потом увеличивайте дистанцию. Скорость лучше оставить прежней, а вот с наклоном можно поэкспериментировать, вдруг да сможете идти наверх и под уклоном в пятнадцать градусов (моя беговая выше не дает).

Уверяю, нагрузка будет больше, чем при беге! Но без вреда для суставов.

Как уже отмечал неоднократно, абсолютное большинство живет даже не в полсилы, а вообще даже не знаю, на какую ее часть. Дотягивает до очень близкой старости и быстро сходит со сцены.

Собрание абсолютно здоровых людей я видел только однажды: это случилось летом 1976 года в огромном клубе Советской Армии. Исполинский зал был заполнен людьми, что излучали оптимизм и здоровье. Об этом я написал в «Мне – 65» – все эти люди были тяжело больны, большинство вообще безнадежно, и были приговорены к смерти. «Знаете ли, медицина пока не всесильна» – так говорили им медики, разводя руками.

Они не сдались, взялись за себя сами. И нашли в себе силы, чтобы победить смертельные болезни, а потом, ощутив удовольствие жить по новым правилам, продолжали и продолжали себя ограничивать в еде, нагружать силовыми и анаэробными упражнениями, соблюдать режим дня, продолжали отказывать себе в спиртном и курении…

И, как результат, они не только здоровы, но и выглядят моложе каждый как минимум на десять лет, а кто и на двадцать-тридцать!

И тогда я понял, что если просто жить и получать простейшие удовольствия простого и очень даже простого человека: еда, жвачник, доступные женщины, алкоголь, то проживешь до пенсии, а потом еще пару лет и мирно сойдешь в могилу.

Так бы наверняка жили и те, кого я видел тогда в заполненном до отказа исполинском зале клуба Красной Армии, но им не повезло, хотя на самом деле, по большому счету, повезло: многие с детства были отягощены тяжелейшими болезнями, как, к примеру, я, другие получили их достаточно рано, чтобы уже не ссылаться на старость, а пытаться бороться.

И вот по прошествии сорока лет с того времени все мои

крепенькие и мышцастые одноклассники, что блистали на уроках физкультуры, уже ушли из этого мира. А вот те, кто был отягощен тяжелейшими болезнями, сейчас бегают марафоны, прыгают с парашютом, а некоторые продолжают работу, не заметив даже той черточки, за которой им, по общему мнению, положено сидеть на лавочке и отдыхать, а еще простаивать в очередях за пенсией, блин, какое гадкое слово – «по старости»!

Особенно это словосочетание ненавидят женщины. Как приучить стерв из соцслужб произносить хотя бы «по возрасту»? Но там сидят женщины, а они не упустят случая напомнить другим женщинам, что те уже дряхлые старухи, не то, что они, чей возраст пока благополучно скрыт.

В общем, если вы все еще крепенькие и здоровенькие, то помните, что ваше здоровье истощится очень быстро, если о нем не заботиться, не поддерживать, не давать своему организму нагрузки.

Смотрю, как в Инете появляются сайты на тему «счастливой старости», но что-то как-то не весьма… Понимаю, делают их подростки, ибо старшее поколение не знает Инета и боится его, а времени прошло маловато, чтобы первые пользователи Инета повзрослели достаточно для понимания сути проблемы… ну, чуть больше, чем понимают активные и даже талантливые подростки.

К примеру, почти везде «счастливая старость» изображает пожилых людей, играющих в футбол, в пляжный волейбол, бегающих марафоны…

Это понятно, именно так молодые парни представляют себе счастливую старость. Какой бы они хотели для себя. Вот им сейчас двадцать лет, им потому представляется счастьем и в восемьдесят лет гонять мяч на футбольном поле.

Правда, в большинстве случаев так и будет. Многие существа, называющиеся людьми, за всю жизнь не проходят ни одной линьки, так и остаются гусеницами на всю жизнь, убеждений не меняют и даже этим гордятся. Такие вот и будут гонять в футбол и смотреть по жвачнику поединки профессиональных боксеров тяжелого веса, даже когда им стукнет сто лет.

Однако же идеалом является интеллектуальный, духовный и нравственный рост человека. А это невозможно без полной и бескомпромиссной переоценки ценностей, отказа от прошлых убеждений, что вообще-то и нужно бы пропагандировать.

Мы смеемся над твердыми убеждениями десятилетнего мальчишки, когда тот заявляет, что все девчонки плаксы и ябеды и он никогда не женится, но сами попадаем в такие же ситуации на каждом стазе развития.

Пожилой возраст – это прежде всего мудрость. Если бы молодость знала, а старость могла, печально гласит опыт. Пожилой человек, в общем, всегда умнее и мудрее молодого, это аксиома. Молодого себя, уточняю, а то сейчас начнется…

Здесь, разумеется, всегда кто-то из подростков ехидно скажет, что иной из молодых в сто раз умнее старого, и сошлется на кого-нибудь из великих, например на Эйнштейна, что в двадцать с чем-то сформулировал теорию относительности, и заявит, что все эти умствования – лажа.

Разумеется, Эйнштейн и в двадцать намного умнее пожилого дяди Васи, водопроводчика, для которого вершина интеллектуальной деятельности – забить козла в домино или сыграть в подкидного, но все-таки неоспоримо, что в шестьдесят лет Эйнштейн был умнее себя 20-летнего, а Лев Толстой, когда писал «Войну и мир», был умнее себя же, бравого артиллерийского офицера. Да и Достоевский-писатель был умнее Достоевского-бомбиста, изготавливающего на кухне взрывчатку, дабы бабахнуть царя и спасти мир.

Потому пожилой человек, прошедший по стазам благополучно и не застрявший ни на одном, никогда не будет бегать с мячом на футбольном поле, потому что подобные забавы существуют только для щенков, у которых на уме одни развлечения, а на серьезное пока просто не способны.

Точно так же пожилой не станет целоваться даже со своей женой на улице или в другом публичном месте. Даже если все еще «безумно любит». Все-таки это довольно противное зрелище, когда двое дряхлых и морщинистых существ прижимаются друг к другу и целуются в губы, тоже дряблые, бледные и безжизненные, а то и беззубые рты.

Объятия и поцелуи на улице, в транспорте, скверах и т. д. – привилегия молодых и цветущих! Это красиво. Целующиеся снимки древних стариков – безобразно, несмотря на благое желание что-то там выразить и показать нам.

Потому, даже если вы в свои семьдесят в самом деле можете играть в футбол или фанатеть на трибунах, выкрикивая, что «Спартак» – чемпион, а все остальные козлы, этого лучше не делать.

И сами выглядите отвратительно, и нас, которые поумнее, дискредитируете. Молодежь вообще склонна на основании единичного факта делать обобщающие выводы и, увидев такого дебила, скажут, что все старики – маразматики.

Не знаю, как вы, но я начал смотреть «Неистребимых» и… выключил. Не стал смотреть, естественно, «Неистребимых-2», «-3» и пр., хотя там вроде бы все под правильным таким девизом:

смотрите, Сталлоне, Шварценеггер, Брюс, Вимшс и другие старики – еще могут бегать, прыгать и даже имена свои помнят!

Да, с одной стороны, вроде бы хорошо, мы же все-таки сами как бы за вечную молодость, однако же смотрю на бегущего шестидесятилетнего Сталлоне с перекошенной мордой и бешено стреляющего из автомата, и думаю с сочувствием: каким ты был, таким ты и остался, орел степной, казак лихой…

Другие к этому возрасту уже умнеют, становятся докторами наук, ну, не обязательно докторами, но все понимаем, что в двадцать лет мы еще не совсем люди, потому остаться в шестьдесят на уровне развития двадцатилетнего… такого можно сразу в психушку, как недоразвитого.

Потому да, шестидесятилетний Сталлоне должен быть если не профессором, ладно, не дано, то хотя бы генералом, что разрабатывает планы, куда кого послать, чтобы уничтожить террористов. Если же он и этого не умеет, а только сам с автоматом и десантным ножом, то на такого идиота и смотреть не хочется.

Это я к тому веду, что мы, старательно накачивая мускулатуру и растягиваясь, должны в первую очередь развивать и прокачивать мышцы мозга.

Хотел проиллюстрировать упражнения своими фотографиями, но после некоторого колебания оставил эту идею. Нет, вовсе не потому, что недоумки скажут насчет самолюбования. Просто мне претят фото людей старшего поколения, это чтоб не сказать «стариков», когда занимаются чем-то силовым.

И хотя у меня в мои семьдесят пять тело не хуже, чем у пятидесятилетнего, но все же предпочитаю смотреть на фото тридцатилетнего Шварценеггера, а не шестидесятилетнего.

И, признаюсь, противны фильмы, где стареющие звезды боевиков продолжают играть бегающих и дерущихся кулаками. Это хреновый пример, все-таки мы с определенного возраста должны перестать бегать и драться, а начинать двигать науку, политику, экологию или хотя бы дипломатическими методами свергать кровавый режим пингвинов, в землях которых нашли нефть.

Потому я дам только общие рекомендации, не экстремальные, не запредельные, а что делаю сам, а я человек достаточно ленивый, и заставить меня сделать лишнее движение как-то непросто.

Нет, не дам. Не стану прибавлять объем книги инструкциями и фотографиями.

Вы вполне сможете скачивать ролики с ЮТуба, где есть практически любое упражнение для любой группы мышц или даже самой маленькой и незначительной мышцонки.

Кто не знает, что такое ЮТуб, пусть заглянет в Гугл. Ну, а если не знает, что такое Гугл… гм…

Конечно же, я резко и без всякой политкорректности против всех этих Паралимпийских игр. Не знаю, как вам, но для меня что-то в этих зрелищах очень даже нехорошее и даже нездоровое. Когда соревнуются безногие и безрукие, а народ на трибунах «болеет» за своих – это брешь в психике и пробел в воспитании.

Не знаю, один ли я такой урод, но мне на такое смотреть неловко и стыдно. Нужно не соревнования между безногими устраивать, а ставить им протезы. Хотя бы такие простые, как у Писториуса, а еще лучше – бионические, благо хай-тек развивается стремительно, эти устройства все удешевляются.

То же самое с безрукими и всеми остальными. Хотя, понимаю, забабахать грандиозное зрелище интереснее, да и заработать на этом можно. Но если в самом деле заботимся о таких людях, то нужно, как уже сказал, кому-то протезы, кому-то операции, кому-то имплантировать пока что дорогой чип. Это и есть забота, а покровительственное похлопывание по плечу: молодец, хоть безногий, но бегаешь, – ложь и лицемерие.

Сейчас выходят на рынок девайсы в виде наручных часов, что отслеживают вашу суточную активность, считают калории, дают рекомендации сидеть, стоять или двигаться, что просто замечательно для людей, которые жить не могут без гороскопов, правил, знаков Зодиака и примет, как что делать, а что делать нельзя.

Широк человек, широк, говаривал Федор Михайлович и добавлял: я бы сузил. Но на самом деле человек и так старается себя сузить до предела, его пугает эта жуткая свобода, когда он сам отвечает за каждый свой шаг, потому охотно подчиняется «Правилам гороскопа на каждый день», это же как замечательно, когда решение принимает за него кто-то! Значит, тот и виноват.

Однако не спешите так уж подчинять свою жизнь этим девайсам, что будут указывать вам, что можно есть, а что нельзя, сколько и чего. К примеру, за свою долгую жизнь я насмотрелся, как каждые пять лет кофе объявляют то злейшим врагом человечества, то лучшим другом, и всякий раз с самыми серьезнейшими обоснованиями ведущих ученых.

Сейчас кофе считается панацеей от всех болезней и всех напастей, хорошо, я обожаю кофе и пью очень много, но если

завтра его снова объявят врагом, что убивает наше здоровье, я точно не перестану его пить.

Как начинается рабочий день творческого человека, которому за семьдесят? Если в тридцать-пятьдесят я сразу с чашкой крепкого горячего кофе бросался к компу (хотя тогда это была простая пишущая машинка, даже не электрическая), то теперь сажусь неспешно, сперва просматриваю «Фейсбук», за ночь обязательно наберется новостей, форумы по трансгуманизму, новости хай-тека, медицины…

Спорт, кинозвезд и тому подобное не смотрел и раньше, это недостойно, так решил твердо лет в тридцать и тому следовал, но вот просматривая новости хай-тека, можно соскользнуть на экономику, дескать, умному человеку ее знать надо, на политику, на переговоры кого-то с кем-то…

Когда поймал себя на том, что слишком уж часами сижу в «Фейсбуке», то не пошел на крайности, как мои юные и горячие друзья, что удаляют «Фейсбук» и все игры с компа, просто провел селекцию: поставил галочку на «отменить подписку на такого-то» и больше не пролистываю ленту с кошечками, видами пляжей Турции или фотками застолий.

Таким образом удалось сократить время просмотра вдесятеро, вы же понимаете, что интересных и умных записей везде меньше, чем «вау, посмотрите, какая у меня кошечка!» и дальше вереница ничем ни примечательных петов. Потому, ни с кем не расфрендживаясь, можно высвободить время, чтобы успеть заметить интересную запись, прокомментировать и выйти, помня, что «Фейсбук» – это развлечение, а работать надо, ибо главное – работа. Во всяком случае, мужчины должны работать до последнего часа жизни.

Острейшая необходимость второй половины. В житейском смысле она даже первая, а это мы – вторая. Я имею в виду наших женщин, что тянут на себе все многочисленные житейские заботы и трудности, пока мы спасаем мир.

Я никогда бы не написал сколько книг, если бы Лиля постепенно на брала на себя все то из повседневности, что можно взять. Даже в такой, казалось бы, далекой от женщин отрасли, как хай-тек, она освоилась и сама апгрейдит компы, а вроде бы совсем недавно я обучал это пугливое существо не бояться его, показывал, как включать и выключать, как работать с программами…

У вас, как и у меня, никогда не будет таких денег, как у

Марка Цукерберга, таких мускулов, как у Шварценеггера, или такого обаяния, как у Куртцвейла, однако человека с нормальной психикой это не должно волновать, нам же достаточно, чтобы быть лучше ближайшего соседа.

Тут уж ничего не поделаешь, инстинкт соперничества со счетов не скинешь, однако мы действительно хоть в чем-то да превосходим соседа! В достатке или ширине плеч, размерах квартиры или модели автомобиля – для человека со здоровой психикой этого достаточно, чтобы жить с победной улыбкой на лице.

Умиляет, смешит, а временами все же раздражает эта паранойя насчет правильного питания. Дескать, чуть ошибешься – сбрасывай со счета десяток лет жизни!

Могу напомнить, что в «мое время» не существовало, к примеру, холодильников. Вообще. Не только в квартирах, но и в промышленности, так что не было возможности привезти зимой хрюкты из Африки.

Плоды-ягоды мы ели только летом-осенью. Однако же к весне улицы городов не были завалены трупами. Сейчас же человечек в панике, если, как он считает, в суточной норме недополучил какого-то микроэлемента или некоего важного витамина.

Я не биолог, объяснить не могу и не пытаюсь, просто сужу по наблюдениям за своей жизнью и жизнью многих моих сверстников: мне кажется, в человеческом организме существует некая алхимическая лаборатория, что умеет получать недостающие микроэлементы из той пищи, что поступает. Даже если там их нет! А вот так, как мечтали получать золото из свинца. Мы не можем, а организм может.

Возможно, если бы недостаток неких микроэлементов или витаминов имел в самом деле такое значение, как ему придают наивные простаки, то человечество уже давно бы вымерло.

То же самое с диетами. Сколько их в Инете, типа: не ешьте всего лишь эти два хрюкта, и вы сбросите сто килограмм!.. В школе их не учили, что ли?..

Хотя и без школы понятно же, что неважно, какие продукты ешь, а какие не ешь, дело все-таки в поступлении калорий. Нужно всего лишь, чтоб их поступало столько же, сколько и тратится. И вес будет в норме.

Хотите похудеть? Прекрасно, нужно жрать меньше, чем тратится.

Сейчас огромным успехом пользуются всякие там счетчики калорий, что располагаются не только в смартфонах, но даже на ложках и вилках. Ага, поможет это!

А вот у меня в доме стоит самый точнейший в мире счетчик калорий. Называется он «напольные весы». С утра становишься на него босыми лапами и смотришь, что внизу, а там вместо «Ты прекрасен!» цифры показывают: в норме вес, начал смещаться в сторону увеличения или уменьшения…

И вы, глядя на эти цифры, уже понимаете, можно вам съесть на одно пирожное больше или же стоит воздержаться, это если еще осталось желание покрасоваться подтянутым торсом.

Разумеется, нужно стараться избегать слишком соленого, копченого и прочего-прочего, что считается вредным, но не нужно доходить до фанатизма. Лишний кусок прожаренного мяса не сократит вам так уж заметно жизнь, как скрупулезнейшее следование всем правилам здорового питания ее не прибавит.

Я хотел начать эту книгу со злого заявления, что да, я имею право написать эту книгу. Мне семьдесят пять, силен и здоров, а главное – работаю так, как не работал ни в тридцать лет, ни в сорок, ни в пятьдесят… ну, это уже все-таки сказал, а как же не похвастаться? И зарабатываю, понятно, намного больше, чем зарабатывал тогда, и пенсию повысить не прошу. Вообще не знаю, какой там у меня размер пенсии.

К чему это? Сейчас о здоровой и активной жизни не пишет только ленивый, однако в этих рекомендациях столько глупости, невежества и откровенного мусора, который еще и перепечатывают… нет, словцо устаревшее, пора к нему прибавлять в скобках (архаич), копипастят друг у друга, что просто, как сказал кто-то, «не могу смолчать».

Одним из лучших и, возможно, первых сайтов, где началось активное продвижение идеи продления жизни вплоть до бессмертия, был «Алые паруса», основанный Дмитрием Рязановым, умным, страстным и талантливым пропагандистом и организатором.

Увы, его смерть в тридцать четыре года нанесла серьезный удар по самой идее возможности нашими нынешними методами продлить жизнь дальше, чем отмерено. Начались спекуляции, что умер именно от чрезмерного потребления БАДов и прочих своих рекомендаций. К сожалению, его жена только через несколько лет сообщила о настоящей причине смерти, что-то связанное с аритмией сердца, плюс заражение некой желудочно-кишечной инфекцией, потому уже мало кто поверил в такое объяснение, а слухи, что его погубило то, что проповедовал для других, только укрепились.

Знаю еще несколько энтузиастов, которые умерли очень рано, хотя вроде бы выработали очень правильные, как они считали,

рекомендации для долгой жизни и сами им следовали. Увы, мало кто из них дожил и до предпенсионного возраста.

Потому считаю необходимостью сказать и свое слово на эту важную для всех тему, как для немолодых, так и для очень молодых. Основание есть. Как уже сказал, я не только здоров в семьдесят пять, гоняю на велосипеде и жму сотку, но и установил несколько мировых рекордов в гораздо более важной, чем спорт, деятельности. Но об этом ниже, это так, для интриги, хотя кто меня знает – у меня друзей много, – тот уже догадался.

Конечно, не всякий чемпион может быть хорошим тренером, но у него все же есть на что ссылаться – на свои результаты. Вообще-то я хотел бы, заходя в кабинет врача, увидеть там поджарого крепкого 75-летнего специалиста. Такой скорее скажет что-то дельное, чем тридцатилетний, который спрашивает, сколько мне лет, а когда отвечаю, у него на лице недоумение и вопрос: так чего тебе еще надо, если до сих пор жив?

Фотографии бодреньких стариков, а еще чаще – старушек, что чуть ли не до ста лет занимаются физкультурой и даже спортом, все чаще появляются в Инете. Спрос рождает предложение, я тоже как бы рад, но, будучи человеком осторожным в силу возраста и житейского опыта, хотел бы увидеть то, что для меня важнее.

То есть эти старички, пробегающие стометровку всего за полчаса, или старушки, прыгающие в высоту на целые два миллиметра, помнят ли свое имя? Знают ли, что именно они делают? Могут ли сложить один и один?

А то все-таки умение в сто лет обходиться без инвалидной коляски хоть и здорово, но как-то маловато. Надо еще понимать, зачем тебя просят пробежать от этого стола и до двери, где показывают большой сладкий пряник.

Я все-таки хочу видеть столетних, которые говорят связно, читают книги и смотрят фильмы, получая от этого удовольствие, сами пьют кофе, а не им вливают в рот и вытирают слюни салфеткой.

Потому в этой книге делаю упор больше на то, чтобы сохранить разум, память, способность мыслить критически и вести беседу, выказывая себя адекватным человеком.

С возрастом слабеет воля. Мы становимся интеллигентнее вне зависимости от того, какими были раньше, а вместе с тем мягче в натиске, в желании перевернуть мир, чего-то добиться, совершить…

Инстинкт понимает, что нужно уступить место молодым и яростным, потому и настойчиво требует отказаться от амбиций.

Но инстинкт не знает, что жить стали вдвое, а затем уже и втрое дольше, все равно требует сложить лапки в свои сорок-пятьдесят!

Потому нужно заставлять себя продолжать работать, но если уже есть пенсия и огородик, то как-то не хочется корячиться, верно? Значит, нужно найти занятие по душе и, главное, мотивацию для того, чтобы что-то делать.

Редко можно увидеть такого сумасшедшего, который качается в спортзале просто для удовольствия, или огородника, что сажает что-то на грядках для того, чтобы росло. Оба надеются на результаты: один получит великолепную мышчатую фигуру, другой – клубнику, помидоры, огурцы…

Найти такое занятие, чтобы получить результат, которым можно похвастать. Или похвастаться, как говорят в Одессе, где даже разниц аж две, все-таки для нас очень важно побахвалиться, но нет стыда в том, когда хвастаешься тем, чего сам добился, а не папа подарил или по наследству получил.

Мы пользуемся айфонами и айпадами, но по мировоззрению часто еще неандертальцы, а то и питекантропы.

В США официально отменили скрининг мужчин на рак простаты после 75 лет, так как этот вид рака развивается медленно, и большинство успеет умереть «своей смертью», то есть от других болезней, так как от старости еще не умер ни один человек на свете. В Великобритании перестали лечить раковых больных в домах престарелых, и тоже народ возмущается, однако же не учитывают два важнейших фактора: продолжительность жизни резко увеличилась, а процент молодежи, что платит налоги на содержание медицины, сократился.

Гуманным можно быть только в богатой и сытой стране. Когда на каждого пенсионера по десять работающих, легко кормить и лечить этого пенсионера, но когда ситуация быстро переходит в другую крайность, никакой гуманизм не сможет заставить одного работающего обслуживать десять пенсионеров, что живут все дольше и лекарств требуют все больше.

Потому меры по сокращению медобслуживания стариков не от хорошей жизни. Конечно, нужно заходить с другого конца: резко повысить пенсионный возраст в законодательном порядке, а нам самим понимать проблему и продолжать работать и работать, чтобы со своими новыми болезнями справляться за свои деньги.

Тем более что быстро развивающаяся медицина в самом деле позволяет это делать.

Я это делаю, то есть забочусь о своем здоровье сам, впрочем, не впадая в крайности, но я не уникален, а это значит, можете и

вы.

Некоторые мои рекомендации и советы покажутся неприемлемыми и даже абсурдными, что и понятно – я весьма как бы несоциален. Правда-правда, я понимаю достоинства и даже преимущества социализации в обществе, но вижу и ее страшную нивелирующую силу.

Вообще, на мой взгляд, социализация – главная беда общества. Или одна из. Хотя именно она когда-то позволила создать из стаи питекантропов общество, за что ей огромное спасибо. Правда, за счет того, что всех индивидуалов убивали, если те не успевали удрать, но все-таки, все-таки общество было создано.

Сейчас уже не убивают. Но все равно изгоняют, пусть и не так, как было в дикой саванне, где бродили наши предки. Преимущества получают те, кто умеет ужиться в обществе, завязать больше связей, укрепить гласное и негласное сотрудничество, понравиться большинству.

Понятно, что в таком обществе нет места перельманам, зато мощно гремят имена пустышек. О них звонит в лапти весь Инет, их фотки лезут отовсюду, на чью бы страницу ни зашел, будь это новости или прогноз погоды.

И все-таки я бы призвал стиснуть челюсти и попытаться не давать себя связывать социальным путам. Когда-то философ Сковорода сказал: «Мир ловил меня, но не поймал», и до конца жизни он избегал мирских сетей и ловушек, оставаясь свободным, хотя и весьма нуждающимся человеком.

Анна Каренина бросилась под поезд, хотя добавь ей чуточку больше социальности и конформизма – жила бы спокойно, разве что иногда на стороне отводила душу, наставляя мужу рога.

Нужно ли приводить имена тысяч гениев, погибших из-за конфликтов с обществом, из-за нежелания и неумения жить «как усе»? Все мы понимаем, почти все они остались бы жить долго и, может быть, счастливо. Правда, вряд ли бы открыли, изобрели, создали, в общем, стали бы гениями, ибо гений и социальный человек – это несовместимо.

Разве что Ньютон как бы вписался, но и то лишь с виду. В детстве был замкнут, почти ни с кем не общался, таким прожил всю жизнь, абсолютно равнодушный к славе, он написал Джону Коллингу: «Нет ничего желательного в славе. Это увеличило бы число моих знакомых, но это как раз то, чего я больше всего стараюсь избегать». Он прекрасно понимал, что это помешало бы его работам, как и мы теперь хоть и с трудом, но понимаем, что есть публичные ученые и писатели, а есть настоящие. Известный

анекдот о Ньютоне и форточке в парламенте возник не на пустом месте.

Настолько слабый и болезненный, что его очень долго не крестили, ожидали, что вот-вот умрет, но выжил и прожил 84 года, это немалое долгожительство для тех времен.

С сорока лет совершенно седой, «…был совершенно равнодушен к спорту, музыке, искусству, театру, путешествиям… не позволял себе никакого отдыха и передышки, считал потерянным каждый час, не посвященный занятиям. Его немало печалила необходимость тратить время на еду и сон» (Википедия).

Понятно, как такой человек может быть социальным, когда социум только и подбивает оттянуться и расслабиться, побалдеть с пивком на диване перед жвачником.

Но зато эти несоциалы не только добиваются высших результатов, но они еще и свободны от оков тупого общества. Я же помню, какое давление было еще с молодости: ты чего с нами не пьешь, ты нас не уважаешь, как можно не любить Чюрлениса, ты обязан считать Асадова плохим поэтом, а Северянина – гением, пить нужно только сухое вино, сейчас нужно слушать «Ландыши», а «Катюшу» забудь…

Несоциал Альберт Хофманн, занявший первое место среди ста гениев Европы, прожил все свои сто два года, принимая созданный им ЛСД, а незадолго до смерти просил Стива Джобса, тоже принимавшего ЛСД, поддержать деньгами исследования ЛСД.

Академик Никольский, со студенческих времен страдавший сильнейшим полиартритом и ангинами, в шестьдесят лет было слегший из-за болезни коленных суставов, в семьдесят уже бегал на лыжах, а в девяносто прошел с друзьями за сутки 100 км. Ничего этого не смог бы, будь социальным человеком, но вопреки требованиям друзей «быть как все» бросил пить и курить еще в молодости, а дальше жил по собственным правилам, а скончался на сто восьмом году жизни в полном уме и здравии.

Эти правила не такие уж и сложные, я их даю в этой книге, но сложно их выполнять не из-за самой сложности, а потому, что живем в социуме. Помню, в юности, когда я страдал от множества болезней, что вот-вот должны были свести в могилу, я страстно мечтал устроиться где-нибудь в глубине тайги на работу лесником, чтоб никто меня не видел и не доставал настойчивыми советами, как жить, чтобы мог без помех заняться оздоровлением, очищением, восстановлением…

Я тогда как раз увлекся йогой и старался с ее помощью одолеть свои болезни, но йогу жить в городе, скажу честно,

невозможно с обилием друзей и знакомых. Они, если увидят тебя голодающим по йоге, тут же по доброте душевной будут бегать за тобой с котлетой в руках и стараться запихнуть ее тебе в рот, чтобы ты был таким же, как и они.

Естественно, чувствую сильнейшую неловкость от того, что вроде бы «учу молодежь жить», еще помню, как сам ненавидел эти старческие разглагольствования, почему-то все старики уверены в своем великом уме, хотя обычно это всего лишь жизненный опыт, что как бы не совсем настоящие знания.

Однако же я, оглядываясь на свой пройденный путь, понимаю, что в самом деле есть что сказать, так как не просто избавился от ряда тяжелейших и врожденных болезней, а с другими просто примирился, но и показал результаты, что не просто выглядят мировыми достижениями, но являются ими. И потому да, я имею право.

Но об этом дальше.

От момента сдачи рукописи этой книги до ее выхода многое может измениться: кофе снова объявят врагом народа, молоко сочтут полезным, а куриные грудки вредным продуктом, потому здесь не будет никаких категоричных указаний, что и как делать, а только осторожные рекомендации и советы почаще заглядывать в Инете на медицинские сайты, но при чтении оставаться здоровым консерватором, чтобы не соблазниться очередной новинкой, «излечивающей усе на свете», продлевающей жизнь и дающей бессмертие в два счета.

Но и общие рекомендации типа того, что нужно вести здоровый образ жизни, не весьма катят, так как все это понимают по-своему, как и сбалансированное питание многие понимают так, что в одной руке должен быть бигмак, а в другой – простой бутерброд, но равный по весу.

Как я уже писал во «Мне – 65», здоровые люди здоровьем не занимаются, но мне «повезло», как золотушный ребенок, родившийся в голодомор на Украине, я унаследовал кучу болезней и вынужден был бороться за жизнь с первых же дней.

Потому опыт выживания, а потом оздоровления довольно солидный. Это не значит, что подойдет абсолютно всем, однако же я не теоретик, всегда старался понять, как и что происходит в организме, почему именно так, какие могут быть последствия.

Еще раз о главном: период активной жизни чудовищно мал. Когда я натыкаюсь на рекорды, которым народ так восторгается в Инете: такой-то прожил сто десять лет, а этот сто пятнадцать, а

рекордсменка вообще сто двадцать два, – у меня всегда возникает нетактичный вопрос: а сколько из них они работали и приносили пользу, а сколько просто существовали, пуская слюни и бессмысленно глядя на мир?

Когда я говорю, что вот я в этом году написал и выпустил из печати семь полновесных романов, то вы, разумеется, увидите хвастовство и манию величия, в которой так любите обвинять, но на самом деле это страх, что уже перешагнул ту грань, за которой «усе люди» оставляют любой труд и усаживаются в кресло на веранде, чтобы созерцать закаты.

При советской власти, помню, хвастались: я вот классно устроился, сто пятьдесят рэ получаю и ничего не делаю! Да, тогда хвастались этим, странное было время! Сейчас это уже позор, но пока что сейчас, как и тогда, большинство мечтает поскорее выйти на пенсию, «чтобы ничего не делать»!

Или, в лучшем случае, копаться в своем огородике, выращивать экологически чистые и немодифицированные овощи, а то, не дай бог, превратятся в мутантов и будут прыгать по стенам и стрелять липкими нитями.

У нас, людей старшего поколения, незначащие пустяки гораздо мощнее, чем у нас же молодых, заслоняют действительно важное.

К примеру, я сейчас вот с утра выпил крепкий кофе, встряхнулся, заржал и сел за клаву. Даже настучал первую фразу очередного романа, что изменит мир. А глаза уже косят в сторону экрана большого компа, где скачивается сериал в HD, еще вчера поставил на ночь, должен бы уже скачаться, заодно нужно заглянуть в «Фейсбук», проверить мэйлы, зайти на форум трансгуманистов…

Будь мне лет тридцать или сорок, попросту продолжал бы работу, а по Сети потом пробегу, вечерком, когда устану и мозг запросит пощады… но сейчас вот начинаю подсознательно беречь этот самый хитрый и увиливающий от работы мозг как бы сразу, не даю переутомиться бедненькому.

И даже когда вот цыкну на себя и продолжаю работу, то все равно позыркиваю в ту сторону, хотя уже и экран погасил, и вроде бы делом занят, но помню, что вот там можно поумничать, а там кто-то не прав, надо товарища неделикатно поправить, да так, чтобы над ним ржал весь Инет…

И насчет чашечки кофе срываюсь из-за стола чаще, дескать, мозг слабеет, нужно давать ему подпитку чаще, гуще, слаже…

Нельзя быть дельным человеком и думать о красе ногтей,

хотя поэт и утверждал обратное, когда вращался в великосветских кругах и получал деньги из своего имения с сотней крепостных. Однако же, едва уединился в том далеком Болдине, где о красе ногтей можно не думать, написал свои лучшие вещи, одновременно поставив рекорд и по количеству написанного.

Я о красе ногтей как-то не думал с детства, одежду и обувь сперва мне покупала бабушка, потом мама, а затем женщины, так как я всегда зарабатывал неплохо и с этим проблем не было. До сих пор не знаю, какие у меня размеры брюк, рубашек, костюмов, не царское это дело – покупать что-то самому, женщины обожают это делать, почему бы не доставлять им это удовольствие, особенно если для нас, мужчин, оно совсем никакое не удовольствие, говоря очень мягко.

Таким образом, оставляя им всю легкую и приятную заботу о нас, таких замечательных, мы получаем возможность направить все силы на главное, тем самым делая максимум из того, что можем, а это значит, и себя показываем во всей красе и мощи, и семьи обеспечиваем лучше, когда не отвлекаемся на то, чтобы вынести мусорное ведро, я вот, к примеру, ни разу его не выносил.

Случаются, правда, и отклонения от этой правильной линии. И отклоняется примерно девяносто девять процентов с какими-то долями. Уменьшить бы этот процент, цивилизация бы точно рванулась вперед.

Среди молодых и даже средних существует такое вот дурное убеждение, что нужно сейчас, пока молоды, пить и гулять, а также иметь всех женщин, «чтобы в старости было что вспомнить».

Ага, как же, вспомнят… Я не стар, далеко не стар, и помню как молодость, так и самое глубокое детство. И что, мне интересно вспоминать себя такого простенького и примитивненького, каким был в те годы? Вспоминать тех простеньких и примитивненьких самок, которых совокуплял?

Еще раз говорю о том, что молодому так неприятно слышать: вы станете с возрастом умнее, намного умнее. Кто-то даже мудрее. И всем вам будет неинтересно вспоминать те «подвиги», а если кто и вспомнит, то поморщится: каким же дураком, оказывается, был… И вообще переоцените и откажетесь от многого из того, что сейчас кажется очень важным.

Потому, где возможно, старайтесь жить так, чтобы не было стыдно потом. Или ладно с этим стыдом, старайтесь жить так, чтобы то, что делаете сейчас, принесло хотя бы крохотную пользу потом.

Скажем, кто качает железо, у того будет атлетическая фигура и здоровье, кто грызет гранит науки, тот станет ученым, экономистом или кем-то еще нужным и важным для общества, а кто развлекается вовсю, останется у разбитого корыта… Или как в басне Крылова «Стрекоза и муравей», когда с наступлением зимы стрекоза требует, чтобы правительство обеспечило ей теплый дом и все условия, так как ей, стрекозе, все обязаны, а вот она – никому.

То, что говорю, похоже на старческое брюзжание типа: в наше время и снег был белее, и девки толще, и мы орлы… Нет, снег был тот же, девки еще дурнее, а мы были редкостными олухами, наделавшими множество ошибок и потерявшими много лет на всевозможные тупики.

Так постарайтесь не терять вы!.. Конечно, потеряете все равно много, но если поверите, то потеряете меньше, а каждый выигранный у глупости год – это немало.

Только дураки говорят, что в молодости нужно делать глупости, чтобы в старости было что вспомнить. Это опять же с точки зрения молодых идиотов и системы их примитивненьких ценностей.

Да, почему-то уверены, что в весьма зрелом возрасте, который они называют старостью, нам только и остается, что вспоминать те глупости, да еще тех баб, которых имели или не сумели поиметь.

Блин, да половину забываешь через месяц, а в старости если каких-то и вспоминаешь, то лишь с чувством стыда, какими же дураками тогда были, а в самом деле то был я, сейчас бы таких дуростей не натворил, сейчас бы я ее, ее маму, а еще и ее тетю…

Никакой жалости к себе и снисходительности! В смысле, никаких «пойду полежу на диване». Другое дело, рекомендую по собственному опыту, дневной сон.

Это не просто полежать, а если и полежать, то обязательно погрузиться в сон, что и лечит, и ремонтирует, и систематизирует память, и продлевает жизнь…

Я сплю не больше, чем полчаса, да и то не всегда. Спал бы и больше, да не спится, но если можете проспать днем целый час – спите! Это не повредит, точно, а подлечить и кое-что исправить может и наверняка сделает.

Сон – всегда очень полезно. А вот просто лежать – нет. Потому вставайте и занимайтесь делами. Активно.

Да, когда-то наступит момент, когда я не смогу писать книги.

Мемуары, извините, это не то, это не творчество, а если творчество, то оно как раз и недопустимо в мемуарах.

Но я перестану писать, когда в самом деле не смогу. Это либо мозг откажет, либо руки, либо сердце, но никак не заранее, как получается у многих, ходят такие бодренькие дедуганчики, выращивают полезные морковки на дачах и ведут стерильно правильные и никому не нужные, кроме них самих, жизни.

Хотя, повторяю, это правильно, мы сами должны стараться продлить свои жизни как можно дольше, но обязательно должны стараться быть полезными обществу. Стремительно тающее молодое поколение уже вот-вот не сможет прокармливать огромную армию пенсионеров, которые не хотят понимать, что деньги на пенсии нужно откуда-то брать!

Конечно, если намерены помереть в этом же году, тогда да, катись оно все, но мы намерены жить долго и счастливо? Так вот, чтобы еще и счастливо, нужно стараться работать как можно дольше. Это полезно не только вашему здоровью, но и здоровью общества, от которого, кстати, в немалой степени зависит и наше здоровье.

Мы все умираем раньше своего, как говорится, часа, и даже стареем раньше. Эту нехитрую и часто повторяемую истину я проверил сам, когда моя мама, уже одряхлевшая и почти ослепшая, передала мне в Москву, что уже «не может за собой ходить» и нуждается в уходе.

И вообще, уже пожила, целых пять лет на пенсии, отец умер в пятьдесят с чем-то, не дожив и до пенсии, так что пора уже и ей.

С житейской точки зрения вроде бы говорит верно: почти ослепла от старости, чуть-чуть видит одним глазом, ноги почти не ходят, приходилось водить под руку, здоровье совсем захирело…

Я съездил в Харьков, забрал ее и перевез в Москву, определив к дочери, что жила в двухкомнатной с ребенком.

К себе, объясняю, взять не мог, тогда мы с Лилей скитались по квартирам, выплачивая огромный долг в двести восемьдесят тысяч долларов.

Одновременно в клинике Федорова сделали ей блестящую операцию, вернув стопроцентное зрение, в других клиниках покололи всякие там церебролизины и прочие укрепляющие мозг и тело, и, когда выписали, ее было не узнать.

Но старики вечно страшатся, что они нас «объедают», занимают место, причиняют массу неудобств и потому как бы постоянно извиняются за то, что еще живут и отвлекают на себя часть усилий и средств, которые их дети должны бы направить на

своих детей.

Я работал как бригада лошадей, постепенно выплатили долги, купили самую дешевую квартиру в Москве, в строящемся тогда Южном Бутове, а еще позже такую же однушку через сквер напротив, так чтобы нам с матерью можно было видеть друг друга на балконах. Ну, это понятно, с родителями жить вместе нельзя, начнутся стычки, а вот так помахать друг другу, а то и зайти в гости на десять минут – это самое лучшее для сохранения отношений между поколениями.

И все равно она постоянно считала, что объедает и занимает место, хотя я так же постоянно твердил, что я богатый и толстый, для меня содержать ее ничего как бы и не стоит.

Потом ей стало худо, снова вызывали врачей, помещали в больницу, восстанавливали, выписывали, и снова она жила еще десяток лет, потом еще десяток, и всякий раз ужасалась, что вводит меня в расходы, так как в больницы попадает все чаще.

В девяносто лет она перестала выходить во двор, пришлось взять для нее медсестру-сиделку. Конечно, подешевле, с Украины, но трудолюбивую, квалифицированную и очень заинтересованную, чтобы моя мать жила как можно дольше, потому что платим за уход втрое больше, чем получают ее подруги на госслужбе.

И снова разговоры, что зажилась и ей пора умирать, но я твердил, что она для меня – подопытная мышь, должна жить как можно дольше, а я буду ориентироваться на нее, потому обязана жить не для себя, а для меня.

Это подействовало, она жила, но все-таки твердила на всякий случай, что это только потому, что надо мне, а так бы освободила квартиру, я ее продал бы или пустил квартирантов, а это деньги…

В девяносто семь с нею случился приступ, ее отвезли на «Скорой» в больницу. Мест, как обычно у нас, нет, положили в коридоре, но с приступом справились, все в порядке.

Ночью она поднялась в туалет, в полутемном коридоре запнулась за порог, упала, и у нее разорвалась аорта. Смерть наступила мгновенно.

Повторяю еще раз, это очень важно: она собиралась умереть несколько раз, начиная с шестидесяти! С восьмидесяти уже все чаще повторяла, что сколько же можно жить, уже пора, и только мое упорство и требование жить удерживало ее на этом свете. Так что если не все, то очень многое зависит от нашего настроя.

Многие умирают раньше срока, я имею в виду отмеренный специалистами срок в сто двадцать лет, потому что их деды-прадеды и даже родители умерли в свои шестьдесят. Потому эти

в семьдесят уже чувствуют, что зажились, как-то даже неловко «есть чужой хлеб», непривычно выбиваться из строя, нужно же как все, мы же и на юг летом ломимся стадом только потому, что «так все»…

Здесь кто-то скажет: ты смог нанять для своей матери круглосуточную сиделку с проживанием и платить ей большие деньги, но что делать тем, кто не может?.. Я позволю задать встречный и не очень-то деликатный вопрос, я вообще-то не отличаюсь особой деликатностью: а сколько раз вы ездили отдыхать в Турцию, Грецию, Египет?.. Или во Францию, Испанию, Италию, на дальние тропические острова?

Сколько раз отмечали пышными застольями свои дни рождения, свадьбы, юбилеи, попойки в сауне и все такое разное и всякое якобы увеселительное?

Я – ни разу. Я вообще за всю свою долгую жизнь ни разу не был в отпуске. И не знал выходных. А это не только сэкономленные деньги, не такие уж и большие вообще-то, но большие упущенные вами, которые вы могли бы заработать, вместо того чтобы в расцвете сил и здоровья бесцельно лежать на пляже и лениво плескаться в море.

Вообще-то практически все это тупое стадо прет на зарубежные курорты вовсе не потому, что ему это нужно, а всего лишь поддаваясь стадному чувству, моде и мнению, что так надо. А почему надо? Вы что, только что вырвались из сталинских лагерей или Освенцима?..

Даже неловко такое говорить, вроде хвастаюсь, но у меня все друзья и знакомые ездили, в отличие от меня, каждое лето куда-нить в египты, а потом назойливо совали свои фотки: вот тут я и верблюд, видишь, верблюд справа, слева я, а это я в Турции возле мечети стою рядом с осликом, слева ослик, справа я…

Почти все они начали в определенном возрасте страдать старческими заболеваниями, и вот я уже обзавожусь новыми друзьями, помоложе, старые вымерли. Нет-нет, я не хочу сказать, что пребывание летом у моря укорачивает жизнь, упаси Боже, только хочу напомнить, что не добавляет.

А когда молодой и сильный полгода ждет отпуск, чтобы поехать в египты, а потом полгода рассказывает, как он был в египтах да еще и размещает во всех социальных сетях уныло одинаковые фото, то с таким человеком что-то ненормальное прежде всего в мировоззрении. Хотя имя этого человека – легион.

Потому с полным основанием могу сказать, что если наших стариков поместить в благоприятные условия, то они смогут жить на двадцать-тридцать лет дольше. А может быть, кто-то сумеет сделать для своих родителей и больше, чем сделал я.

Я понимал необходимость работы – когда еще работать, как не в расцвете сил? – потому смог тащить в жизнь мать, помогать друзьям, да и самому себе позволить жить, пользуясь всеми доступными благами, а не выпрашивать вот сейчас у государства повышения пенсии.

Вывод: я смог продлить жизнь маме, вы сможете продлить ее себе. Еще до того, как хай-тек медицины сделает решающий рывок к бессмертию.

Сейчас, когда забота о здоровье и жажда прожить как можно дольше пришли и в широкие массы, кто только не наживается на этом понятном желании!

Начиная от массы фирм и фирмочек, что штампуют БАДы и средства для продления жизни, увеличения теломер, усиленной регенерации, и все это продается по баснословным ценам, и заканчивая множеством сайтов, что получают рубли за посещения, там тоже чего только не прочтешь…

Стали популярны тесты на тему «Сколько ты проживешь?». Я прошел один, получил результат «Вы проживете семьдесят лет», чему я должен бы радоваться, будь мне двадцать, но мне семьдесят пять, потому улыбнулся и прошел другой, а тот выдал куда оптимистичнее: «Вы проживете от этого момента еще семьдесят два года», то есть я побью все существующие рекорды продолжительности жизни!

Эти сайты получают больше других: читать длинные рассуждения и доводы не дано, отвечай лишь на вопросы, а они по одному на странице, то есть кликов наберется прилично…

Сейчас во всем мире некое помешательство насчет правильного питания. Какие только диеты не предлагают! Нет, не для похудения, то отдельный и довольно смешной разговор, а именно для правильного питания, ведь слово «диета» не означает жить впроголодь, а всего лишь «режим питания».

Так вот, увы, разочарую абсолютное большинство, жаждущих с помощью питания что-то изменить и даже продлить жизнь. Знаю по своему опыту и по своим одногодкам, что питание ну никак не сказалось и не могло сказаться, ну никак совершенно… до определенного и весьма, как говорят, преклонного возраста.

Я родился, как уже упоминал, слабым и болезненным, с кучей врожденных пороков, питался по бедности очень скудно, холодильников тогда не существовало, так что фрукты и ягоды ели только летом. Некоторые из моих одноклассников, чьи родители считались богатыми, питались и одевались намного лучше, щеголяли развитыми мускулами и без труда

подтягивались на турнике по пятнадцать раз и делали «силовую вылазку».

Увы, все они сейчас кто давно, а кто недавно, уже в ином мире. А я пришел к выводу тоже достаточно давно, что организм умело переплавляет попадающую в него пищу, старательно добывает крохи необходимого, а если и того нет, то как-то экономит, обходится, но, чем-то жертвуя, как, к примеру, моими зубами, он все же спасает самое ценное – жизнь.

А то и более того, это лично моя фантазия, за истину не выдаю и никому не навязываю: в наших организмах живут около двух килограммов, а у кого и больше, бактерий. Так вот они и научились переплавлять то, чего в избытке, в то, что необходимо.

Ну пусть не абсолютно свинец в золото, но близко, близко, как вот крокодилы над землей летают. Потому, по моему глубокому убеждению, но опять же – чисто личное мнение! – обращать внимание на то, что ешь, нужно только в возрасте, который наступает за зрелостью. К тому времени наши бактерии в желудке, в нервах и вообще везде-везде уже сменили несколько сот поколений, у них начался период поиска смысла жизни, за своим бактерионосителем не следят с прежним вниманием, потому тот постепенно сдает, где-то недотягивает, потому да, нужно и самим подходить к проблеме питания чуть более внимательно.

И чем старше, тем внимания должно быть больше. Дальше я скажу о том, что нужно есть и пить, на мой взгляд, людям старшего возраста, а пока только в общем: молодым не нужно заострять на этом внимание еще и потому, что это ложные надежды, потерянное время и деньги.

Ничего не изменится, если будете употреблять «вредные» продукты вместо «полезных». И дело не только в том, что понятие вредности и полезности диаметрально меняются каждый год, а в том, что разницы не увидите, если только вы с детства не страдаете какими-то врожденными аномалиями.

И это вам скажет шепотом любой нормальный врач. Почему шепотом? Потому что сказать «все», а у нас дураков много, тут же начнут есть гвозди и битое стекло, а кому хочется нести за них ответственность? Куда безопаснее писать на коробочке с аспирином: «Принимать строго по предписанию и под наблюдением лечащего врача», а там пусть хоть вместе с коробками и инструкциями в них едят, их предупредили.

Однако жизнь продлить и сделать ее здоровой и активной с помощью питания действительно можно. Как уже сказал, можно начинать не с детского сада, а с возраста, когда организм в самом деле постепенно теряет способность переплавлять в своем котле

все вами съеденное и отбирать только необходимое.

Как уже сказал, если молодой и здоровый человек начнет питаться только «правильной» пищей, организм это не заметит и не оценит. В том возрасте он обязательно должен выжить, этого требует эволюция, дать потомство, а еще и дорастить до возраста, когда оно будет способно догонять добычу и загрызать без помощи родителей.

А потом да, когда потомство уже может обходиться без нас, эволюция начинает убирать нас с игральной доски. Не сразу, а постепенно, чтобы потомство потомства, то есть внуки, не ощутили внезапную потерю заботы о них, а тоже постепенно брали руль в свои руки.

В этом возрасте, когда эволюция перестает о нас заботиться, нам нужно начинать заботиться о себе самим. В том числе и с помощью правильного питания. Под правильным понимаю то, что не обостряет наши болезни, которых у нас у каждого в возрасте уже около десятка, а дает долгую и обязательно активную жизнь.

Гости, что время от времени забредают ко мне, а особенно большие группы трансгуманистов, что собираются у меня летом, всякий раз деликатно поражаются тому, что у меня справа от ноута стоит большая стеклянная ваза, наполненная коричневым кристаллическим сахаром, из которой я его постоянно жру во время работы.

Да и когда сидим за большим столом и без конца пьем кофе, я почему-то кладу в свою чашку несколько ложек сахара, когда общеизвестно, что соль и сахар – белая смерть! Ребята спрашивают, почему так, я пускаюсь в экскурсию в детство, вы же знаете, старики любят поговорить о старом добром прошлом, их хлебом не корми, а… в общем, сколько себя помню, я жадно просил сахару, еще и еще… К счастью, нашелся врач, совсем старый такой и больше научившийся от жизни, чем от мединститута. Он посоветовал моим бабушке и дедушке давать вдоволь, а то ребенок, дескать, умрет с его пороком сердца и общей слабостью.

Так уж получилось, что тогда мы не жили, а выживали, газет не было, радиоприемники появились намного позже, да и по ним звучали только победные сводки с полей и песни о любимом Сталине. И еще часто гремел гимн Советского Союза, из которого помню слова: «Нас вырастил Сталин на верность народу, и Ленин великий нам путь осветил…»

Понятно, ни о какой пользе или вредности продуктов речи быть не могло, целью было просто поесть, а мечтой – поесть вволю. Тогда я, вечно голодный, ел сахар в неимоверных

количествах: масло давили из подсолнухов в каждом третьем дворе, а в каждом десятом – варили сахар. Надо мной смеялись, но я ходил по дому и двору с торбочкой, полной сахару-песку, и постоянно жрал его оттуда.

Врачи, уж не знаю их квалификации, подтверждали диагноз того древнего врача, что с моими врожденными болезнями и ослабленным организмом только сахар и спасает такого дистрофика от смерти.

В общем, сахар я ел всегда в диких количествах. Когда услышал, что это белый яд, я к тому времени уже получил такой запас здоровья, что мог ставить под сомнение авторитет любого академика, который скажет, что я травлю себя.

С той поры сахар в больших количествах всегда присутствовал в моей жизни, как присутствует и сейчас, хотя теперь у меня на обеденном столе всегда пять-шесть раскрытых банок с разными сортами меда, но сахар есть сахар, как бы ни любил мед, но в кофе мед не положишь!

Потому вот, читая, как страшно сахар ну просто калечит и зверски убивает людей по всему свету, я гложусь серьезными сомнениями. Всегда верил в науку, как верю и сейчас, однако же каждое последующее открытие приоткрывает лишь новый краешек знания, но не целиком.

Да, уважая науку, вполне допускаю, что это именно так… для определенной группы людей. Даже для большинства населения планеты.

Однако же природа выпускает довольно широкий ассортимент людей, чаще мужчин, что эволюционно объяснимо, дабы занять все ниши. Одна их них, как предполагаю, сахароеды.

То, что на рабочем столе рядом с ноутом изящная просторная вазочка с темным кристаллическим сахаром – это тщетная попытка уменьшить его количество в наивной надежде, что буду брать в рот и долго рассасывать.

Ага, щас! По всему дому стоит хруст, расщелкиваю мгновенно, зубы позволяют грызть хоть гранит, и потребляю, потребляю, потребляю…

Однажды попытался прожить сутки без сахара. Это было что-то… Я был спокоен и уравновешен, как слон, мог любоваться природой и рассуждать о сути прекрасного, но… не мог написать ни строчки!

Более того, и штанга стала вдвое тяжелее. И велосипед какой-то кривой.

В общем, сейчас я просто уверен, что существует группа людей – не один же я на свете такое замечательное чудо! – которым сахар не противопоказан, а напротив, жизненно необходим.

Сократит ли сахар мне и подобным мне жизнь? Тоже не уверен. Мне семьдесят пять, однако не только ношусь на велосипеде и сражаюсь в онлайне, но, самое главное, активно занимаюсь творчеством: пишу художественные книги, которые пользуются большим спросом и издаются огромными тиражами. Что-то этого не замечаю у тех, кто не употребляет сахар вообще.

Конечно, на это есть всегда контрвозражение: а вот не ел бы сахар, прожил бы лет на пять дольше! Или на десять.

Увы, проверить, так ли, не получится. Живем без черновика, сразу набело. Потому и я говорю бездоказательно, а только предположительно.

Просто мое предположение… не такое уж и дикое. Учитывайте, я не Джим Фикс и не Марк Хьюз, я в самом деле прожил семьдесят пять лет так, что в семьдесят пять чувствую себя лучше, чем в шестьдесят или пятьдесят, работаю больше, чем в шестьдесят или пятьдесят, а разве не это главное?

Вообще-то я уверен, что и в восемьдесят пять смогу жить и работать активно, но не буду смешить Бога, рассказывая ему свои планы.

Еще несколько замечаний насчет сахара:

1. Сахар вообще-то неплохо заменять медом, но и здесь впадать в крайности не следует. Во всяком случае, я по-прежнему пью крепкий кофе с сахаром и даже не буду пытаться пить с медом.

2. Очередная дурость, что сахар может вызвать сахарный диабет. И даже вызывает, как пишут журналисты для усиления эффекта. Это абсолютная чепуха – диабет вызывает курение, ожирение, пьянство и генетика, но никак не конфеты.

3. Ученые из университета штата Пенсильвания пришли к выводу, что диета с высоким содержанием сахара и жиров не может навредить здоровью пожилых людей, в возрасте семьдесят пять лет и старше, даже если они имеют ожирение.

4. Ладно, пусть это я такой вот урод и даже мутант, у меня там в желудке особые бактерии-алхимики занимаются трансмутацией элементов и превращают сахар во все необходимое организму, которое я недодаю.

Но если взять по профессиям, то больше всех долгожителей среди пчеловодов. У пчеловодов великолепное здоровье до конца их долгих жизней, они постоянно и в больших количествах едят мед!

Так что любые рекомендации насчет еды, опасности или полезности тех или иных продуктов пропускайте через обязательность сомнения, как советовал великий вождь пролетариата Карл Маркс.

Чем раньше мы усвоим, что каждый должен заниматься своим делом, тем лучше это скажется на самочувствии, настроении и, естественно, на здоровье.

У всех у нас есть эта болезнь: дескать, знаем, как надо жить правильно, потому требуем, чтобы все было по нашим понятиям. Вроде бы со стороны, если бы мы смотрели, скажем, на марсиан, было бы понятно, что сперва нужно освоить четыре правила арифметики, а потом уже пытаться решать интегралы, но когда люди, не умеющие и не желающие наладить жизнь в своем доме и дворе, выходят на площадь и указывают правительству, как рулить страной, куда тратить деньги, куда не тратить, кого посадить, а кого отпустить… то умному становится неловко, страшно, и он понимает, в какое дикое время еще живет.

Умный смолчит и уйдет в комнату читать книгу, а

полуумный будет спорить с такими митингующими и пытаться доказывать, что ну не могут эти пацаны на площади знать такое, чего не знают лучшие из лучших специалистов, которых привлекают на работу в Кремль.

Нет, это вот большинство уверено, что там наверху одни воры, а вот они тут все честные, потому и бедные, а вовсе не потому, что работать не умеют и не хотят. Им бы снова отнять и поделить…

Потому не занимайтесь политикой, если только сами не выдвигаете свою кандидатуру на высокие должности, не читайте даже новостей на эти темы, а если не удается удержаться, то сведите это к минимуму.

Есть свободное время – включите баймы, играйте в онлайновые. Новости, какая у нас сраная страна и что надо валить отселя, – заставляют чаще и бесцельно стучать сердце, опасно поднимают артериальное давление, а вот любые игрульки, даже мелкие, заставляют работать мозг лучше и активнее.

Когда-то я огорчался от любых сплетен по своему адресу, а их было немало еще с того момента, когда начал писать рассказы, отсылать по почте в журналы, а их… почему-то публиковали. Пока был простым слесарем, а потом пошел в литейный цех, никаких сплетен, просто был неинтересен, а потом как прорвало…

Первое, что приписали, это его, гада, публикуют за то, что он простой рабочий, а мы вот интеллигенты с высшим, потому наши рассказы не берут. И верили, охотно верили, ибо все мы как-то охотнее верим, когда о ком-то говорят плохо, это чуточку приподнимает нас самих, мы как бы лучше, чище, мы не такие.

И хотя каждому вроде бы понятно, что когда пишешь рассказ, вкладываешь его в конверт и посылаешь в Москву, Киев или в далекую Сибирь, то там получают рассказ и читают рассказ, а не уверения, что я, дескать, рабочий, потому печатайте меня обязательно.

Потом точно так же я собрал все рассказы в сборник и отправил в Москву в «Молодую гвардию». Там приняли, но что началось тогда в местном отделении Союза писателей СССР! Что только не приписывали! И что писать не могу, и что мне кто-то из грамотных помогает… но никто не мог ответить на резонный вопрос: чего сам тогда этот грамотный не пишет?

Но прошли годы. Где эти местные гении, которые уверяли, что Никитин – простой малограмотный литейщик, потому писать ну никак не может и не умеет? И как хорошо, что у меня хватило ума и тогда еще не спорить, а, помалкивая, продолжать писать. И вот теперь все еще пишу, а где те доморощенные гении?

Потом пылкое участие в рядах украинского национализма, теперь вспомнить стыдно. Но опять же, это молодость, в этом дурном возрасте перегибы в ту или другую сторону неизбежны, я лишь предостерегаю, чтобы та болезнь не затянулась. Вам не только не стоит ходить на митинги, там одна молодежь – пылкая, горячая, честная, бескомпромиссная, но пока еще дурная, ее мало еще обманывали, а вас уже много, вы должны точно быть умнее и не ввязываться в споры насчет политики или экономики в «Фейсбуке» и прочих соцсетях.

Не ввязываться вовсе!

Это малолетки уверены, что все на свете знают и обо всем могут судить без всяких сомнений и колебаний, но вы уже давно не они, не так ли?

Переехав в Москву, приложив немалые труды, я их описал во «Мне – 65», услышал, что это КГБ устроил переезд за «стукачество». Блин, я единственный из писателей, что вообще не ходил ни на какие посиделки, где якобы диссидентская интеллигенция перемывает кости власти, точно так же, как и сейчас… и, открою страшную тайну, на самом деле на этих болтунов внимания и тогда не обращали, и все эти душераздирающие истории, что их не печатают по приказу кровавой гэбни – полнейший блеф. Это видно по тому, что, когда рухнул СССР, все эти якобы обижаемые властью диссиденты сразу умолкли, хотя, казалось бы, печатайся и жги глаголом сердца людей – пришло их время!

Это не к тому, что защищаю гэбню, мне она как раз действительно жизнь подпортила, занеся навечно в «черные списки», и только перестройка позволила издать первую после большого перерыва книгу «Далекий светлый терем» в 1985-м, когда при горбачевской перестройке начали массово печатать Солженицына и пр. Но когда сам дурак, то это сам дурак, незачем кивать на гэбню или на те вещи, что нам танцевать мешают.

Кооперативы и частные издательства начали создавать еще при Горбачеве, то есть при Коммунистической партии СССР во главе страны, если кто не знает, мы тогда быстро открыли частное издательство «Змей Горынич», объявили подписку на семитомник англо-американской фантастики и начали выпускать тома один за другим. Издали пять из семи, что не помешало тогда некому критику Сергею Бережному разместить в Сети сообщение, что Никитин объявил подписку, собрал деньги и скрылся, не выпустив ни одного тома!..

Я поморщился, но продолжал работать, и только через несколько лет один из знакомых сказал: «Ты чего терпишь эту ложь? У меня есть четыре тома из этого семитомника, я знаю как

на вас наехали братки, все рухнуло, вы остались в огромных долгах, но четыре тома – вот они!»

Что взять с мелкого шулера, сказал я тогда, когда-то их били канделябрами, а кто почище – вообще стрелялся, а этому хоть ссы в глаза, современное дитя прогресса, интеллигент как бы, борода и очки на месте, не придерешься, сейчас важнее выглядеть, чем быть.

В «Мире фантастики» кто-то из собиравших с тех времен книги написал правдивую статью насчет «Змея Горынича», сразу скажу: не знаю ни автора, ни что побудило написать, но это редкий случай в литературной кухне, где все только топчут друг друга. Там да, как было, а не высосанные из пальца гнусности, хотя и там понимали, гнусности читать приятнее. Статья по адресу: http://mirf.ru/Articles/print4537.html, можете ознакомиться. Но это, простите, через немалое количество лет! Автор мог бы и не дожить, верно?

Один из авторов, Олег Дивов, очень умело пиаривший себя в своем ЖЖ, в статьях, интервью и везде, где можно, придумал и написал, что вон Юрий Никитин создал премию «Змей Горынич», первую дал себе, а вторую – Василию Головачеву. Разумеется, по всем форумам моментально поползло народное возмущение читателей, дескать, какая же это сволочь этот Никитин, сам себе премии дает! Простите, очень характерные отклики.

Несколько лет это висело в Инете, потом Дивов отовсюду почему-то поубирал. Возможно, потому, что дело было не при царе, вот он Василий Головачев, у которого на полке «Золотой Змей» и который может подтвердить, что он первый и единственный автор, обладающий этим титулом. Живы и другие люди, которые присутствовали при церемонии награждения Головачева, это было многолюдное мероприятие.

Правда, из одного места стереть все же не удалось: журнал «Мир Фантастики» выходил на бумаге, разошелся по подписчикам, а что написано пером, не вырубить делейтом.

Вот пруф: http://www.mirf.ru/Articles/art2260.htm, и вот что там написано Олегом Дивовым: «Самая курьезная из таких наград – давно всеми позабытая премия издательства «Змей Горынич». Директор и главред издательства Ю. А. Никитин вручил ее своему ведущему автору Ю. А. Никитину».

Зачем это было написано? С какой целью? В надежде, что Никитин, дескать, старенький, схватится за сердце и помрет?.. И освободит место? И его громадные тиражи издательство отдаст ему, Дивову?

Или вот пример, который, по логике, должен был бы считаться курьезным, но, увы, это реалии наших дней и нашей

психики. Одному из начинающих авторов я помог перебраться в Москву, устроил временную прописку, чтобы его приняли на работу, и устроил его завредакцией фантастики в одном из крупнейших тогда издательств «Центрполиграф». И первое, что он сделал, зарубил и отказал в публикации моему роману «Скифы»!

Но самое интересное, опубликовав в тогдашнем «Нуль-Т» разгромный пасквиль на «Скифов», он тоже придумал ложь насчет храма Василия Блаженного, полностью заменив слова в приведенном оттуда отрывке!

Форум «Нуль-Т» тогда был главным и практически единственным форумом фантастов и любителей фантастики, потому ни один человек не усомнился в том, что да, так и есть в книге Никитина!

Это я к тому, что в нашей психике заложена гнусная потребность верить всему плохому, что говорят о человеке. А если он уже чем-то знаменит, то… ого-го! В старину было замечено, что, порицая других, мы косвенно хвалим себя, потому это вот оплевывание других как бы приподнимает нас: а вот мы не такие, мы хорошие!

Если ваши слова, поступки можно истолковать в самом худшем смысле, то это будет обязательно сделано. И не кем-то отдельным, а абсолютным большинством.

Если вы ничего не скажете и не сделаете, то вам все равно припишут какую-то гадость, а остальное большинство с великой радостью и ликованием поверит и взахлеб будет пересказывать другим. А те, естественно, поверят тоже и перескажут дальше.

Но опять же, даже сейчас, когда пишу это, сердце не ускорилось ни на такт, ибо «…обиды не страшась, не требуя венца, хвалу и клевету приемли равнодушно и не оспоривай глупца».

Так как я принципиально не участвую в так называемой литературной жизни, то есть в склоках, дрязгах, грызне за премии, проталкиванию куда-то там «своих».

Потому во всех этих тусовках, где кипит собачья драка мелких людей за мелкие премии, принято игнорировать Никитина и никогда нигде ни в коем случае не упоминать его имя.

Ха!.. Это же прекрасно. Зато у них там вой и шерсть летит клочьями, а я, ни на что не отвлекаясь, пишу в тишине, книги раскупают, тиражи огромные, именно это и есть жизнь писателя, а не борьба за придуманные самими же карликовые премии для карликов.

Время все рассудит, и уже показывает, кто чего стоит. Я по опыту знаю, что муха может укусить и крупную лошадь, но все

равно муха останется мухой, а лошадь – лошадью.

Потому спокойно смотрите на жизненные неприятности. Мелких людей много, подонков масса, всех не перебить и не перевешать, живите и занимайтесь своим делом. Если чего-то стоите, это заметят без всякого пиара. У пиара вообще-то короткие ноги.

Как бы кто ни старался очернить вашу репутацию, просто работайте, и постепенно шило вылезет из мешка. И все увидят, кто есть ху. Ну, пусть не все, но все-таки, все-таки…

Не старайтесь понравиться всем, тем более не старайтесь, чтобы вас любили окружающие. В России для этого нужно иметь три Б: быть бедным, бездарным и больным. Желательно болеть раком в неизлечимой стадии.

Ну такой менталитет у нашего народа. Потому будьте теми, кем хотите быть по-настоящему, а не декларативно, как гордо заявляет приспосабливающееся большинство.

Есть еще один совет «как жить правильно», но он слишком экстремальный, увы. У меня получается, но я вот такая цаца, могу себя заставить, а большинство даже не попытается. Многие вообще не поймут, а кто поймет, скажет, что это чересчур. И будет прав.

Правда, чтобы побеждать, нужно быть в чем-то как раз чересчур. Нечересчурные живут нечересчурно, правильно и социализированно, и только чересчурные выдвигаются на передовые позиции.

И хотя, как уже сказал, практически никто этому варианту не последует, но все же поделюсь секретом, не такой уж и жадный.

Дело в том, что все мы нуждаемся в сильной мотивации что-то делать. Даже когда в самом деле нужно и когда «жизнь заставляет», некоторые ухитряются скорее бомжевать, но не станут надрывать пуп. А что уж говорить про ситуации, когда у вас достаточно хорошо и благополучно?

Как в этом случае заставить себя делать больше, чем нужно для существования?

А вот так, к примеру.

Сейчас в социальных сетях, на форумах и всюду-всюду вот уже три десятка лет идет мощная и непрерывная кампания на тему, какой Никитин ничтожнейший писатель, ну совсем не умеет писать, полный графоман, а вот мы такие все замечательные, пишем одни нетленки… Те мальчики и девочки, что с легкостью попались на этот крючок, с жаром и азартом бросаются выискивать в книгах Никитина баги и ляпы, потому

что хорошо владеющие слогом старшие товарищи умно сказали, что их там много, потому обязательно нужно, чтобы войти в элитный круг тусовки, найти эти баги и ляпы.

И, конечно же, находят! Ну да, а как же, для них все, что не школьное сочинение, – ляп.

Все эти годы я наслаждался этим шоу, которое, признаюсь, придумал и запустил сам, преследуя сразу несколько очень важных целей.

Напомню, в «Мне – 65» я подробно описал процесс кормежки писателей выступлениями в старое доброе время советской власти. Это сейчас живут на гонорары, а тогда жили на выступления перед рабочими, доярками, пионерами и прочими-прочими. Я всего лишь один раз пошел на недельное выступление, хотя не ради денег, просто самая молодая и красивая поэтесса СССР позвала меня поехать, так как одной страшно, и мы за неделю заработали выступлениями те деньги, что рядовой инженер получает за полгода, а жили в одном номере и спали в одной постели, хотя нам дали каждому по трехкомнатному. А зарабатывать выступлениями проще простого: полчаса рассказываешь, какой ты умный, талантливый, что свершил и что задумал написать, после чего на твое командировочное ставят штамп, гарантирующий 25 рублей оплаты. За день я наловчился делать по 7—10 таких выступлений, попросту подписывая в завкоме, что якобы был и выступил.

И когда я получил такие огромные деньги, то увидел, что писать вроде и совсем незачем, ну разве что, как говорится, «для себя». Зачем, когда такие деньги, а с книгой столько унижений, пробивания по всем инстанциям? Напоминаю, тогда это было в сто раз труднее, чем сейчас.

И я поклялся перед всеми, что отныне ни разу никогда не буду выступать. Особенно за деньги. Только литературным трудом. И, разумеется, клятву выполнил, это же я, ну вы понимаете…

Добавлю, все остальные, кого принимали в Союз писателей СССР вместе со мной, а принимают всегда один раз в год целой группой, никто ничего больше не написал. Только выступали, выступали, выступали и ждали наступления пенсионного возраста, когда будут получать втрое больше инженера.

Второе, писатель не вскакивает по будильнику на работу, ему не нужно успевать проскочить через проходную за минуту до начала работы, он слишком свободен и может… не писать. Или писать очень медленно, оправдываясь отсутствием где-то порхающей музы.

Нужна мощнейшая мотивация, чтобы работать каждый день,

а не когда хочется. Потому я начал создавать ее изо всех сил сам. Во-первых, я, как многие помнят, распространил инфу, что я всего лишь литейщик, здоровенный такой малый, мускулы ого-го, извилина всего одна. Это сработало прекрасно, практически все писатели ополчились на белую ворону, как же – у них у всех высшее образование, а то и по два, никто никогда физическим трудом не занимался, а этот Никитин просто быдло какое-то неумытое и нестриженое, вон какие патлы отрастил…

В нашем писательском мире что-то доказать реально можно только публикациями, и мне пришлось писать много и старательно, не дожидаясь музы.

Так длилось почти двадцать лет, но тут меня подбили издать книгу «Как стать писателем», что существовала раньше только в виде листков, которые раздавал друзьям, что хотели б попробовать себя на этой ниве. Но чтобы книгу не отвергли с ходу, мол, что может сказать литейщик, мне пришлось в предисловии впервые признаться, что литейщиком я пробыл совсем недолго, а вот Литинститут, где был лучшим, – это уже что-то весомое и уже реальное. Кто не верит, добавил я сразу же в предисловии, зайдите проверьте, это самый центр Москвы, все преподы пока что на месте, да и канцелярию еще не разбомбили.

Да, как вы помните, тогда сразу же самые дотошные помчались в Литинститут и проверили, да, Никитиным там гордятся, был звездой… и насчет литейщика как отрезало.

Но, конечно, для мотивации я сразу же, когда начали создаваться всякие Союзы писателей, а также росконы, бастконы, и прочие-прочие тусовки, ни в одну не вступил, объявил, что все они – говно полное. Это обеспечило мне лютую ненависть всех там участвующих, и с того момента они ждут каждую мою новую книгу и сразу же под разными никами рассказывают с неподдельным жаром на всех форумах, какое это полное говно.

Это, знаете ли, хорошо так вздрючивает! Как чашка крепкого кофе. И если хотел поиграть в онлайне или полежать на диване, просматривая скачанный фильм, то встаешь и садишься за клаву. Для высокопрофессиональной и плодотворной работы обязательно нужно, чтобы не верили, обругивали, постоянно выискивали ошибки, придирались абсолютно ко всему…

Это «все, что не убивает, делает только сильнее», и многое другое. Для писателя мотивация важнее, чем для человека любой другой профессии, ибо над писателем нет начальника! Это только в кино видим, как издатель дает автору аванс за авансом и постоянно теребит его, чтобы тот писал.

Увы, реальность намного хуже. Никто не теребит. Не хочешь – не пиши.

Потому у меня, выстроившего такую изощренную и прекрасно работающую систему мотивации, в багаже сейчас помимо массы высокотиражных книг еще и самый длинный в мире роман. О сэре Ричарде, как вы понимаете.

И это еще не конец.

И, как вы понимаете, для того, чтобы убить писателя как творца, нужно обвешать его премиями, наградами, везде писать, какой он замечательный…

И все! Зачем ему куда-то еще карабкаться, когда уже всего достиг?

Хотя, конечно, делясь этим «секретным» способом, понимаю, практически никто ему не последует. Это только для самых безумных, а нормальные люди будут стараться хватать любую литературную премию, любое отличие, любую медаль или орден… потому что это что-то да дает. Хоть немножко, но дает.

К сожалению, отбирает только много, даже больше, но это не так заметно. Диплом, знаете ли, каждый вешает на стену, чтоб любой видел, а медаль цепляет на грудь – тоже понятно. Не каждый может быть Гейтсом, Джобсом или Цукенбергом, у которых и дипломов о высшем образовании нет, и собственных самолетов, да и вообще не то что летом отдыхать никуда не ездят, но даже выходных не знают…

Да, в абсолютном большинстве мы не такие, но все же стоит помнить, что можно и так, как они, Гейтс, Джобс, Цукенберг, а не курочка по зернышку…

Да и вообще такая революцьенность, внесоциальность, вроде бы во мне даже на генном уровне. Прочел, что написал выше, подумал: а ведь не вписываюсь в литературные тусовки и корпоративы и не впишусь, если бы даже захотел!.

Просматривая фотки тех немногих, где все же бывал, вижу себя постоянно в майке, потертых джинсах и кроссовках, в то время как мои коллеги все в добротных костюмах, часто еще и в жилетках, с умело подобранными галстуками, в начищенных до суперблеска туфлях, с ах-ах прическами из салона мод, если еще остались волосы, с фигурными бородками…

Я как белая ворона среди таких писателей, что, по моему мнению, больше похожи на правительственных чиновников, под которых так отчаянно косят, как раньше мальчишки мечтали, чтобы их принимали за бандитов, а девочки жаждали стать элитными проститутками.

Потому стыдливо и тихонько отхожу в сторону. Писатель, который так умело и хорошо вписывается в общество, честно говоря, уже не писатель. Можете бросать любые камни, мне по

фигу, но я не припоминаю великих писателей, которые, да, вписывались бы и получали бесконечные премии.

Раньше это называлось иначе, «умело устроились», или «пристроились». Да ладно, пусть, но почему-то все эти пристроившиеся и вписавшиеся с таким остервенением бросаются на тех, кто не желает идти с ними в ногу! Хотя это риторический вопрос, понятно же почему.

А Интернет с его анонимностью пока что позволяет иметь сотни ников и выдавать десятки откликов «от разгневанных читателей». Это так заметно по комментам!

Сейчас мне кажется, всю предыдущую жизнь я жил личинкой. Мы помним метафорфозы на примере бабочек, но у жуков, к примеру, есть несколько стадий развития: там между личиной и куколкой три или пять стадий, а уже потом имаго. Так вот самые развитые из нас это как бы жуки. Или хотя бы жуковатые.

Ладно, не всю предыдущую, но если только лет с шестидесяти начал писать не по роману в год, а по четыре, а с семидесяти по семь-восемь, то разве это не значит, что прибавилось как сил, так и ума? То есть перешел в следующую стадию?

Надеюсь, в главную, чтобы мог сказать с гордостью, что вот теперь-то я наконец-то жук, всем жукам жук, даже жучара!

А с гордостью потому, что абсолютное большинство мрет, так и не выбравшись из стадии личинок, и неважно, сколько лет проживут, если по уму и развитию личинки. Какими были в молодости, такими и померли, это не похвала, а, скорее… ну, не совсем оскорбление, не люблю вот так незнакомых мне палкой по морде со всего размаха, но все-таки люди должны бы развиваться и меняться к лучшему, а то как бы зря прожили и зря место под солнцем занимали. Да еще и создавали впечатление, что именно они живут правильно, тупые люди всегда абсолютно уверены в своей правоте и стараются подравнять под себя окружающих.

В Инете настолько часто мелькает имя Джеффери Лайфа и пестрят его фото, что не могу не уделить этому явлению несколько абзацев.

Я отдаю ему должное, восхищаюсь в какой-то мере, однако смотрю внимательнее, замечая и то, что восторженные поклонники замечать просто не хотят.

Я впервые увидел его фото, а потом и видео, в Инете, когда ему было шестьдесят, как и мне, а теперь вот нам по семьдесят пять, и его все с большим напором рекламируют в Инете. К 60 годам уже был типичным стареющим мужчиной с дряблыми

мышцами и пивными животиком. Но вот взялся за себя, быстро сбросил двадцать пять килограммов, а затем физическими упражнениями нарастил такие мышцы, что и молодые атлеты позавидуют.

Я всегда смотрю с удовольствием на его спортивное накачанное тело с объемными бицепсами, хорошо подрезанной грудью и плоским животом с шестью кубиками.

Это показатель, что можно сделать и в нашем возрасте. Хотя, конечно, не для всех. Нет, это могут все-все, однако немалая часть из нас все еще работает, как вот я, к примеру.

Минусов, как таковых, вроде бы нет, просто как пример для подражания подходит далеко не всем. Что в таких восторженных публикациях остается за кадром?

Первое, Джеффери Лайф – профессионал. Начиная с того, что он – врач с богатой врачебной практикой, то есть может проследить за собой лучше, чем я или вы.

Второе, он постоянно ставит себе инъекции гормона роста и тестостерона, и если другие бодибилдеры это скрывают, как женщины отрицают у себя наличие грудных имплантатов или гиалуроновой кислоты в губах, то доктор Лайф, напротив, рекламирует инъекции тестостерона, гормона роста и других гормональных препаратов, а в его процветающем фитнес-центре можно приобрести все эти препараты.

Кстати, только употребление тестостерона приводит к резкому увеличению риска рака, диабета и всевозможных заболеваний простаты. У гормона роста противопоказаний еще больше, но доктор Лайф постоянно берет у себя пробы, у него под рукой собственная богато оснащенная высококлассным оборудованием лаборатория. Он рассчитывает, что успеет дать задний ход, а вот как это получится у вас?

К тому же это очень дорогое удовольствие. Я сам принимал гормон роста и скажу откровенно, в России это не просто затруднительно, а почти невозможно. К примеру, гормон роста при получении нужно сразу же заморозить, перевозить в таком виде и в таком продавать. Этого обычно не знают ни те, кто продает, ни сами покупатели. А размороженный он почти моментально теряет свои свойства. Хотя можно перед продажей снова заморозить и продать самым недоверчивым, что все равно лохи.

Я покупал суперновинку: гормон роста в спрее, крохотная такая бутылочка за сто пятьдесят долларов. Яркие голографические наклейки сообщали, что прямо из США, но что-то разницы в самочувствии и весе я не ощутил.

Но все-таки не это главное. Доктор Лайф это сделал, он стал

вполне заслуженно маяком для очень многих. Намного лучше быть в семьдесят пять мускулистым атлетом, чем сгорбленным стариком с палочкой в руке.

Однако же он профессионал, и не просто профессионал, а вдвойне профессионал: кроме того, что врач, еще и хозяин популярного тренажерного клуба, где его фигура является вывеской и рекламой.

У него это цель жизни, его бизнес, его увлечение. А у вас? Если вы инженер, электрик, менеджер, писатель, журналист, программист и прочее-прочее, и не владеете всеми знаниями специализированного медика, если у вас нет прекрасно оснащенной лаборатории и спортивного клуба?

То есть вам нужно все-таки нечто иное, чтобы поддерживать свое здоровье и по возможности фигуру. У доктора Лайфа качать фигуру – работа, за которую он получает немалые деньги. Только одна консультация у него стоит несколько тысяч долларов! А вам, как мне кажется, приходится зарабатывать как-то иначе, и на качание железа времени остается не так уж и много.

Я провожу за компьютером около десяти часов, а Джеффери эти десять часов проводит в своем фитнес-центре, так как он его хозяин, где он и тренер, и пропагандист, и все-все нужное. Кроме того, не забываем, что он профи еще и в том, что начал с медицинского колледжа, он все время работал врачом, в конце концов защитил докторскую по медицине!

То есть его путь пригоден для тех, кто уже точно вышел на пенсию, у кого масса времени, и тогда его можно истратить на качалку, скрупулезно разбираясь, как и почему какая мышца работает, и каким хитрым способом подтянуть именно ее, не вовлекая в работу другие.

Я же работаю все так же писателем, работаю весьма успешно и бросать не собираюсь, потому могу здоровью и работоспособности уделить не так уж много времени и сил, что однако дало свои результаты.

Думаю, для вас это подойдет больше, чем метод доктора Лайфа, хотя, повторяю, меня его фигура приводит в восторг, я хотел бы иметь такую же, но… не ценой отказа от своей работы.

Я это говорю потому, что самому хотелось бы пойти путем доктора Лайфа, но, увы, зарабатывать все еще приходится писательством, что выжимает все силы и занимает почти весь день. Да и нет у меня под рукой своей лаборатории, чтобы я заметил вовремя, когда у меня начнет развиваться рак в заднице, чтобы ликвидировать его в самом начале.

Допустим, вы на пенсии, времени больше, чем у меня, но опять же цены на гормон роста кусаются, плюс нет уверенности,

что не подделка, что не испортили при транспортировке… да и постоянные анализы, гм, в общем, условия не те, чтобы и нам идти тем путем.

Когда в который раз вижу на форумах фото Лайфа и восторженные вопли, я иногда спрашиваю тихохонько: а покажите хоть одного научного работника, более-менее заметного, с такой прекрасной мускулатурой.

Пока что не получил ни одного фото, увы. Тут в самом деле: сила – уму могила.

С другой стороны, у нас масса людей, скажем честно, если не совсем никчемных, то уж точно ничем себя не проявивших. И потому пример Лайфа как раз для них. Пусть колются гормоном роста и тестостероном, если у них на это хватает средств, качают усиленно мускулатуру.

Если и помрут, не жалко, это не какие-то светлые умы, потеря которых заметна, а если все обойдется, то в семьдесят пять лет красоваться атлетическими фигурами с плоским в кубиках животом – разве не здорово?

Теперь время от времени можно увидеть в «Фейсбуке» или еще где на форумах, как некто выкладывает пару фотографий и пишет что-то типа: вот тут мне сорок лет, а вот здесь шестьдесят. На первой я еще жил как попало, а на второй – уже занялся спортом, диетой, начал делать пробежки… Смотрите, на второй я выгляжу моложе, чем на первой!

И в самом деле, на второй совсем юный красавчик… Однако мы не раз обжигались с кавказскими долгожителями, которые оказались совсем не долгожителями, индийскими йогами, что живут до триста лет, всякими чудо-диетами, так что давайте все-таки выберем другой критерий, понадежнее.

Сейчас моложавый вид не должен нас обманывать. Мы же знаем, что к пластической хирургии прибегают уже и мужчины, стараясь выглядеть как можно дольше молодыми и бодрыми.

Мало чести быть с юным ангельскими личиком и не помнить собственного имени, не узнавать друзей и даже детей, быть не в состоянии сложить два и два.

Самый надежный критерий молодости и нашей силы – это работа. Продолжаем ли мы выполнять сложную работу или же только сидим на лавочке и перемываем кости молодежи?

Знаю, мое заявление о том, что никогда не отмечаю дни рождения, а первый раз отмечу через несколько недель, эта книга как раз будет в печати, вызывало усмешки. Ну да, в те годы казалось, что никто из нас вообще не доживет до такой

дряхлости, как, подумать только! – 75 лет…

А если и доживет, то уже не будет помнить, кто он, как его зовут и сколько ему лет. Но вот миновали годы и даже десятки лет. И, как время летит, вот и этот день…

Вообще-то считается, что семьдесят пять лет – это уже не простой день рождения, а юбилей, да еще какой! Один мой близкий друг еще со времен советской власти свои дни рождения регулярно отмечает, начиная с пятидесяти лет. А уж юбилеи так и вовсе.

Мне же всегда казалось, что в день рождения как бы подводишь некие промежуточные итоги: что сделал за год? Что сумел? Чего добился? Какие новые начинания впереди? Или это просто похороны еще одного бесцельно прожитого года?

А собраться, чтобы поесть и выпить в кругу друзей… что ж, милое дело, но я еще в годы юности придумал для себя такую фишку: отмечал не свои дни рождения, а «великих», которые уже «заслужили» эту честь. Ну, скажем, день рождения Архимеда или Александра Македонского. Никто не знает, в какой день родились, так что отмечать удобно в любое время. А масса других известных личностей… а то когда отмечает простой дядя Вася, то это попахивает манией величия.

Правда, нежелание помпезности и фальшивой торжественности заставило меня пойти на некий трюк. Традиционно ко мне в первую субботу июля съезжаются трансгуманисты нашего форума, и вот я, чтобы и день рождения отметить, он же юбилей, и друзей принять со всем радушием, какое демонстрирует Лиля, решил совместить эти два события.

Все равно друзья съедутся, а между делом и упомянем мимоходом, что Никитину вот исполняется семьдесят пять, с чем и поздравляем… Да-да, когда человек отмечает тридцатилетие, то поздравлять нужно не с днем рождения, это заслуга его родителей, а с тем, чего достиг. Если, конечно, достиг. А вот семьдесят пятое в полном здравии и работоспособности – это уже и заслуга самого юбиляра. Мы-то знаем сколько каждого из нас подстерегает сладких ловушек, приманок, ловчих ям, как легко испортить не только вкус, но и здоровье, загадить мозги и сделать их совершенно нерабочими!

Ежедневно, в какие-то минуты, оторвавши взгляд от клавиатуры ноутбука, я откидываюсь на спинку кресла и забрасываю ногу на столешницу. Одну, а две уже не получается, увы. Может быть, у вас получится, не знаю.

Сразу же начинает болезненно тянуть под коленом. Все верно, пусть тянет, надо перетерпеть, через некоторое время

мышцы растянутся до нормы и боль уйдет.

Пока сидим, а сидим большую часть жизни, ноги наши в полусогнутом или вовсе согнутом положении. А мышцы, что не работают, как мы знаем, уже умные, за ненадобностью отмирают. Не сразу, постепенно, но истончаются и отмирают.

Потому нужно даже за рабочим столом время от времени напоминать себе, что мы еще не киборги, где наниты в теле сами следят за состоянием организма. Стоит делать некоторые упражнения, что в каких-то случаях растягивают мышцы или сухожилия, в некоторых помогают восстанавливать или хотя бы поддерживать на уровне подвижность суставов, гоняют кровь. Это не дяде нужно, а вам, так что не увиливайте, прилагайте усилия. Их никто не видит, даже если вам ох как трудно, зато все отметят ваш молодцеватый вид и спортивную походку.

А еще там за рабочим столом проделывайте в какие-то паузы и прочие упражнения, которые напомнят организму, что он не рожден сидеть часами, а придется иногда вставать, что-то делать. Но даже для того, чтобы быть успешным и за столом, то есть работать, а не просто сидеть, нужно время от времени делать упражнения для головы или шеи, назовите как хотите, но постарайтесь медленно повернуть голову в одну сторону так, чтобы хорошо видеть плечо, задержаться в таком положении недолго, затем повернуть в другую сторону.

Кроме того, постарайтесь хотя бы пару раз, пока вы за рабочим столом или на диване перед жвачником, опустить голову так, чтобы подбородком хорошенько упереться в грудь.

Примечание: да, я знаю, в Инете можно найти сотни упражнений для той же шеи, как и для прочих частей тела. Одни из них раскачивают шею до неимоверных размеров, другие делают ее почти железной, но это, во-первых, для молодых атлетов, которым мозги пока не нужны и, возможно, и не понадобятся, а во-вторых, я говорю только о тех, которые делаю сам, то есть проверенные на своей шкуре, и которые помогают мне поддерживать высокую работоспособность.

А высокая работоспособность – это не только зарабатывание денег, хотя и это приятное, как и нужное занятие. Работоспособность – это вообще как бы все, даже и объяснять глупо.

В Инете можете найти и про «туннельный синдром» запястья, с которым я сталкивался несколько раз, так как работа за компьютером – это мое основное занятие, а потом еще необходимо в виде пряника хотя бы часика три-четыре побегать в баймах, поучаствовать в рейде на босса или в осаде замка.

В общем, это пакостно, когда мизинец и безымянный сперва

немеют, потом отказываются слушаться, сразу чувствуешь себя инвалидом. У кого-то сперва отказывает большой палец, указательный и средний, так как нервы тянутся от локтя как-то странно с нашей точки зрения, разделяясь на два потока.

К счастью, это обратимо, нужно только, не жалея себя, сперва поразгибать пальцы рук в обратную сторону, что весьма больно, но надо терпеть, раз уж запустили, а мы, если честно, почти все запускаем со временем, потом приходит почти приятное тепло, и пальцы оживают. Хоть и не с первого раза.

А затем, раз уж обожглись, для профилактики делайте простейшую гимнастику для рук. Сжимайте пальцы в кулаки, потрясите расслабленными кистями, переплетите пальцы рук и посжимайте с силой…

Упражнения эти простые, их можно делать в перерывах между работой.

Чтобы проверить, в каком состоянии у вас кисти, соедините ладони перед грудью, держа локти параллельно полу. Если получается легко, то все в порядке, но если есть хотя бы малейший дискомфорт, то в этом положении начинайте надавливать пальцами одной руки на пальцы другой, отгибая кисть как можно дальше. Потом то же самое в другую сторону.

Кстати, можно купить особую ортопедическую мышь.

Сегодня снова наткнулся на бодро и лихо написанную книгу на тему, как дожить до ста лет бодрым, здоровым и счастливым. Всем нам нравится читать такое, тем более что советы подаются намеренно легкие.

Это как с бессмертием: один ученый говорил, что достигнем в 2100 году, другой – в 2090-м, третий – в 2050-м, а вот Курцвейл обещает в 2030-м, потому все цитируют только Курцвейла. Не потому, что он прав, хотя, возможно, и прав, а потому, что нам эта цифра нравится больше.

Это как с рекламой в Инете и всюду: не ешьте только эти два продукта, и вы за неделю сбросите сто килограммов!

Хотя, на мой взгляд, уже в названии таких книг не только дешевая реклама, но и откровенная брехня.

Дело в том, что еще неизвестно, какими авторы этих советов будут в сто лет. Доживут ли вообще, а если доживут, то не будут ли дряхлыми альцгеймериками? Эти книги пишут… я отметаю понятное желание заработать на популярной теме!.. исходя только из своих представлений, как им кажется жить правильно.

Конечно, можно отыскать столетнего бодрячка на велосипеде и сказать: а вот посмотрите!.. но откуда видно, что велосипед дал долголетие, а не какая-то непонятная еще генетика?

Вот если бы набрали сто человек, скажем, шестидесятилетних и довели их всех до столетнего возраста в ясном уме и твердой памяти, да еще бодрыми и здоровыми, то да, такую методику нужно приветствовать и брать на вооружение. А еще и обязать правительства всех стран внедрить в своих государствах, однако же, как мы знаем, такого еще нигде не было, да никто и не возьмется уже потому, что задача просто невыполнимая.

Ладно, а тогда почему же сам берешься подавать советы? Во-первых, я не обещаю довести до столетнего возраста бодрыми и счастливыми. Я показываю, как можно дойти до семидесяти пяти бодрым, счастливым и, чего никто в тех книгах не обещает, высокоработоспособным. Это значит, что можно идти и дальше… Сколько? О следующем этапе я отчитаюсь в книге «Мне – 85. Борьба продолжается». Сохраните этот экземпляр, где мне 75, сравним.

Последние десять-пятнадцать лет я периодически сталкиваюсь с проблемой, которая, полагаю, многим из вас знакома. Головокружение. То самое головокружение, что почти всегда неизбежный признак возраста.

Вот так внезапно и без видимых причин все вокруг плывет и качается, тело не слушается, вас начинает бросать из стороны в сторону, и вы судорожно хватаетесь за что-нибудь, чтобы не упасть.

Это не то кратковременное полуобморочное состояние, когда в глазах темнеет, в ушах звон, но достаточно постоять так, держась за что-нибудь, и все проходит. Это ортостатический коллапс, он знаком многим с молодости, когда встаешь резко, а кровь не успевает из задницы перелиться в мозг, а я говорю о другом.

Это головокружение куда неприятнее, потому что в глазах не темнеет, но все покачивается из стороны в сторону, да так сильно, что даже когда успеваешь добежать, цепляясь за стены, до кровати и плюхнуться в постель, то и она поднимается то одним краем, то другим, и нужно заставить себя лежать, а не пытаться удержаться, иначе свалишься на пол.

Если ничего не предпринимать, то такое состояние держится от суток до недели, но я опытным путем – дескать, если кружится голова, то надо ей помочь, – отыскал приемлемый путь для себя: спешно добирался до кухни и заправлялся сладким. Если пару ложек меда, то проходит примерно через полчаса-час, если просто сахаром, то уже через несколько минут, оставляя ненадолго в черепе неприятное ощущение пустоты.

Понимаю, не всем этот вариант подойдет, многим сахар

противопоказан, но вдруг кому поможет, я с этим живу уже, как сказал выше, лет десять-пятнадцать. Конечно, по-правильному нужно бы к врачу, но как уже сказал, наша медицина не слишком дружелюбна к нам, людям старшего возраста, даже если платная. Сразу в глазах изумление: так ты ж ищщо живой, чего тебе еще надо?

Возможно, таких приступов и не было бы, если бы сахара всегда жрал вдоволь, но я, наслушавшись страшилок насчет белого яда, время от времени начинаю его ограничивать… еще ограничивать, еще… и тут рассвирепевший организм начинает злостный саботаж. Дескать, мозгу нужен сахар, как высокооктановый бензин двигателю, а с возрастом снабжение кровью падает, так что сахару нужно не меньше, а больше!

Не знаю, так ли это, вам советую проконсультироваться у врачей, но у меня лично для себя сложилось именно такое понимание. Сам к врачам не иду, они у меня отнимают больше здоровья, чем болезни, но вам рекомендую сделать все анализы, а лучше в двух разных клиниках на тот случаях, если в одной напишут их от фонаря, поленившись отправлять курьера в лабораторию на другой конец города.

Если совпадут – хорошо, если разные, то придется сдать еще и в третью. Что делать, живем здесь и сейчас, а не в новом идеальном мире, до которого так хочется дожить.

Довесок: когда переехал за город и стал питаться местным медом так, что из ушей лезет, головокружение снизилось до одного-двух в полгода.

И так уже шесть лет.

Так что ладно, с такой ерундой жить можно.

ПС. Правда, есть еще одна причина… О ней должны бы сообщить в статье для бодибилдеров или просто качков, но что-то не отыскал у них такой важный момент.

Да это и понятно, инструкции и обзоры пишутся молодыми ребятами или молодыми мужчинами для таких же молодых, которым спортивный вид нужен, чтобы не стыдно раздеться на пляже перед девочками.

Но у нас, людей постарше, свои особенности. Вот одна из них. Когда я перестараюсь с железом или простой растяжкой, на другой день сползаю с кровати с сильнейшим головокружением.

Возможно, оно случалось бы в тот же день, но я мудро отдаю первую половину своей работе, а вторую – всему остальному, в том числе и железу. Причем с железом начинаю часа за два до сна, потому что работать уж точно не буду, а смотреть, как Лиля рубится в Архейдже, интересно недолго, так как у самого головной перс всегда рыцарь, паладин, воин, а у нее всего лишь

хилеры, повара, баферы…

Говорю, даже при простой растяжке, но для этого надо тянуть основные группы мышц, с мелкими все проходит благополучно. Например, хорошо видно по спине, когда ее тянешь. Туда мощно приливает кровь, чувствуешь легкое покалывание. Это приходит быстрее и заметнее, когда тянешь правую и левую сторону по очереди.

Я прошу Лилю взглянуть, она на мгновение поворачивает голову от экрана, где с семьей везут через море паки, а их атакуют пираты, и говорит: «Ого, покраснела!» – и тут же снова на экран, а я продолжаю тянуть. Через минуту прошу взглянуть еще, она кричит: «Перестань, у тебя там уже черные полосы!»

Не знаю, что там за черные полосы, но, предполагаю, это кровь не просто прилила, но и начинает заполнять образующиеся микроразрывы волокон, что уже совсем не микро. Кровоподтеки, другим словом.

На этом тянуть прекращаю, но обычно уже поздно, почти вся кровь устремляется туда для спешного лечения, как при стихийной катастрофе, а в голову, как в отечественную науку финансирование – по остаточному принципу, оттого там и нехватка кислорода.

С другой стороны, у нас пора самого счастливейшего времени! В самом деле, где-то уже после окончания школы у нас начинается лихорадочная деятельность, большая часть которой посвящена элементарному выживанию и поиску места под солнцем, а когда его наконец-то отыщешь, оказывается, что занято.

И так долгие годы, даже десятки лет, пока… не приходит возраст шестидесятилетия, а еще лучше, как в моем случае, семидесятилетия. К этому времени место под солнцем уже найдено или отвоевано, все стабильно, все устоялось, позади все решено, осталось только жить и наслаждаться жизнью…

Попробуйте, вам это понравится!

Очень-очень.

Все реже видимся с так называемыми старыми друзьями. Почему так называемыми? Потому что да, в том детском возрасте почти все во дворе были друзьями. В школе – половина класса. В универе – уже поменьше, но все же.

Но мы развиваемся, усложняемся, как и наши друзья, что остались на прежней старой улице. Или не развиваются. Но вот проходят годы, и вы видите, что вам уже неинтересны те старые друзья, потому что тогда ваши взгляды были простенькими и

глупенькими, а вот теперь вы за власть, а он за оппозицию, или наоборот, и уже между вами трещина.

Ладно, берем другой пример. В конце концов я, купив квартиру и обустроившись, начал усиленно звать старых друзей и приятелей в гости, обещая оплатить и билеты туда-назад и устроить у себя с жильем, дескать, три комнаты, а потом еще и коттедж…

Увы, все отказались под какими-то предлогами. Насчет женщин понял через какое-то время, когда полистал старые фото. Еще бы, такие красотки, а сейчас, через сорок лет… они это понимают и не хотят показываться на глаза старухами. Пусть, дескать, у него останется память о них, как о молодых, стройных и красивых…

Но почему мужчины не едут, мы же не такие, чтобы обращать внимание на внешность? Правда, перед женщиной тоже хотелось бы выглядеть получше, но перед мужчиной разве не все равно?

Не знаю, но все-таки не едут. То ли это наше подспудное соревнование: он уехал в Москву, достиг успеха, а теперь хочет побахвалиться? Нет уж, не получит он такого щастя!

Во всяком случае, заводите новых друзей и в этом нашем возрасте! На старых надеяться не приходится. Они бывают только в кино.

Пока что в самом деле не существует единственно правильного рецепта поведения или рациона питания. Меня не однажды спрашивали, как человека, который сперва вытягивал себя из тяжелых болезней, а потом выказывал жизненную силу, скажем мягко, выше среднего: какой режим самый лучший?

Сперва я в самом деле сыпал рекомендациями, основанными на своем опыте, что вообще-то правильно, однако потом увидел, что другие люди, следуя другими путями, добиваются не меньших результатов.

То есть одни вегетарианствуют, другие мясоедствуют, третьи закаливаются, четвертые усердно пьют травки… Есть и пятые, и десятые, но, как я с удивлением понял наконец, все они добиваются результатов, которые делают их моложе, здоровее и сильнее одногодков!

Значит, к здоровью и долголетию ведут разные тропки. Нужно соблюдать только одно условие – идти по ним. Заниматься своим здоровьем. И результат все равно будет!

Конечно, когда в конце концов манипуляции с генами станут нормой, все наши усилия покажутся смешными, но пока что наука только ищет пути, как и что, потому мы должны делать то, что можем: правильно питаться, правильно отдыхать, вести

здоровый образ жизни, и, возможно, некоторые из нас сумеют дожить до того времени, когда резкое продление жизни станет реальностью, а там рукой подать и до запредельных сроков здоровой и насыщенной радостями жизни.

Как известно, наступает такой момент, когда даже те женщины, что старательно преуменьшали свой возраст, начинают говорить о нем громко и с гордостью. Дескать, смотрите, мне уже столько-то лет, а какая крутая: и мордочка в порядке, и фигура, и еще на велосипеде катаюсь…

Конечно, для этого нужно, чтобы в самом деле вы смотрелись моложе своих лет, но, к счастью, таких теперь все больше. Период выживания кончился, теперь все хотят жить долго и счастливо, а для этого требуется в первую очередь то, что называем молодостью, и неважно, во сколько это лет.

А еще неважно, как это достигается. Нет, конечно, в какой-то мере это важно, потому что затратно по времени, усилиям и финансам, но оно того стоит, как все мы убеждаемся, когда наши женщины проходят эти процедуры…

Мы все и всегда соревнуемся, хотя редко признаемся в этом. Ну какое, дескать, соревнование, когда встречаешь дорогих друзей, обнимаешься с ними, радуешься их прибытию, их успехам, говоришь им комплименты, поздравляешь с успехами!

И все-таки соревновательность в каждом из нас заложена генетически, и начинается она в тот момент, когда триста миллионов сперматозоидов срываются со старта и мчатся изо всех сил, стараясь обогнать соперников, потому что у нас самая высокая цена победы – жизнь, а у проигравших гонку самая высокая цена поражения – смерть…

С того момента и начинается то, что продолжается всю жизнь, но нас интересует только этот период, когда зрелость вроде бы заканчивается, начинается тот странный период, который называется старостью, хотя это, конечно, не старость, а нового термина еще нет.

Я вот старался определить момент, с которого начнется именно моя старость, и когда смотрю на лестницы, по которым я никогда не любил подниматься, предпочитая лифты, я сказал себе, что, когда буду подниматься по одной ступеньке, а не через одну, как сейчас, тогда и начну считать себя старым.

Хотя, может быть, тогда найду определение поточнее. Так вот о соревновательности и старости: может это и смешно звучит, но даже у дряхлых стариков, а не только у таких орлов, как мы, соревнования постоянно идут на всех уровнях.

И по тому, кто как выглядит, и вот такой-то делает пробежку трусцой вокруг дома, а его ровесник НН не может без посторонней помощи подняться с постели…

Это же здорово, что мы сохраняем это свойство!

И даже последний грустный момент, в котором тоже доля оптимизма: из всех вопросов, которые мы задаем друг о друге, в конце концов остается один-единственный: «А он еще жив?» И когда наконец слышишь ответ, что, увы, умер, чувствуем печаль, если это друг, и одновременно польщенное тщеславие, дескать, а я-то еще жив! Я победил!

Да, это наше свойство надо использовать в трудной задаче продления жизни. Какие бы ни были генетические предпосылки, но диетой, упражнениями, лекарствами, операциями – можно продлевать и продлевать жизнь, и в конце концов обойти генетически запрограммированного долгожителя.

Выдам еще одну важную тайну людей моего возраста, за которую меня, возможно, сверстники весьма побьют. Другой бы смолчал, даже молодые стараются обходить острые углы, а уж люди в возрасте намного более осторожны в высказываниях и формулировках, из-за чего выглядят серыми и скучными.

Эта важная тайна и не тайна вовсе, хотя все-таки тайна, связана с базовыми инстинктами, в том числе и о продлении рода.

Хотя, честно говоря, написал и хотел было дэлэйтнуть, все-таки такие вопросы остаются за дверью. Вернее, оставались. Сейчас даже если фильм о проблемах поиска бозона Хикса или запуска марсохода, в качестве тизера обязательно запустят ролик с обнаженными, а то и вовсе голыми бабами, без этого ну никак наука не выживет, и бозон не отыщут, хоть нормальный журналист не отличит бозон от бизона.

Но это в кино, оно почему-то смелее, а вот текст в книге – самое консервативное дело. Со времен финикийцев, придумавших письмена, изменилось что-то мало.

Потому да, в письменах о таком не говорят. И даже не потому, что не знают истины или у них другие взгляды, а страшатся обычного обывательского: а-а, выпендривается, хвастается, брешет.

Вопрос про интим в нашем возрасте, вокруг которого столько шуточек и почти нет правды. Первая легенда состоит в том, что с определенного старческого возраста, а подростки стариками считают уже тридцатилетних, мужчины этого возраста уже «не могут».

Среди молодежи на эту тему масса анекдотов, что и понятно,

молодость чувствует свое превосходство, да и вообще твердо уверена, что за тридцатью годами жизнь прекращается. Ну, от силы после сорока.

Но вот оглядываюсь на свою жизнь и вижу, что да, все верно, уже не так уж и до секса… хотя причины чаще всего иные, в двух словах даже не объяснишь.

Но… попробую. Начинается все с эротических снов и поллюций, что открывает новую страницу в жизни. Начинается тот период, когда «мужчины все время думают о сексе». Это не совсем так, но мысли о сексе в самом деле доминируют над остальными.

Мне в немалой степени в этом повезло, Лилия моложе меня на двадцать лет. Это я к тому, что будь моя жена моего возраста… гм… я уверен, что никакого секса у нас бы точно не было.

Думаю, и у остальных супружеских пар примерно равного возраста проблема та же. Помню, еще во времена Высших литературных курсов в Литинституте, когда нам было уже по сорок, я сказал Бадрутдину, засматривающемуся на прибывших молоденьких первокурсниц: «Бадри, мы для них уже старики!» – а он ответил мудро: «Даже старый конь молодую травку ищет!»

Это один важный момент. Второй… гм… с возрастом, как это ни покажется странным, эмоции не слабеют. Мы все так же можем яриться, гневаться, проливать слезы, не спать ночами из-за какой-то ерунды, дико радоваться…

…однако с возрастом настолько развиваются противовесы, что ли, или как их еще назвать, в общем, из множества ошибок и набитых шишек постепенно складывается система, как траблов избегать в будущем, о чем не знали мы молодыми и шли напролом, попадая частенько в опасные или позорящие нас ситуации.

Это к тому, что раньше, когда был молод и не обременен, моментально и бездумно вступал в половой контакт практически с любой женщиной, которую удавалось без особого труда уломать. Тогда еще уламывали, это у нас срабатывает мощный природный инстинкт, который в Библии назван «плодитесь и размножайтесь!», то есть надо покрыть как можно больше самок, еще больше, еще!

Помню это удивительное зрелище, никогда не забуду: повязавшись с очередной самочкой, выскакиваешь от нее со всех ног, чтобы успеть на последний поезд метро, вбегаешь и с облегчением плюхаешься на свободное сиденье, а потом на каждой остановке подсаживаются новые и новые молодые мужчины.

Большинство тут же, плюхнувшись на сиденье, засыпают, а я,

который никогда не сплю в метро или любом транспорте, смотрю и замечаю, что ни одной женщины, только мужчины. Полный вагон мужчин. И соседний вагон впереди с мужчинами. И сзади. И вообще весь поезд заполнен одними мужчинами. И не только этот, на всех ветках сейчас в вагонах только мужчины… точнее, только пустые оболочки, отдавшие себя целиком коитусу, а теперь, уже израсходованные, возвращаются в свои норы.

Да, так вот оно и было в то время, я имею в виду не столько хронологию, с того времени прибавилось только автомобилей, а именно возрастное, когда этот инстинкт доминирует, не встречая сопротивления.

Потом… потом заметил, что уже не мчусь ради секса на дальний конец города, а предпочитаю находить в своем районе, получается же, так зачем же, как в той рекламе Тайда, тратить больше времени и усилий?

Восемнадцатилетним за юбкой и сиськами бегу на другой конец города, а потом, опоздав на последнюю электричку, пешком возвращаюсь домой и добираюсь только к утру. Вот в тридцать лет ограничиваюсь своим районом, женщин везде хватает. Вот сорок-пятьдесят, когда оказывается, что их вполне достаточно в родном микрорайоне, а то даже и в этом же многоподъездном доме.

Вместе с этим растет и осторожность. Двадцатилетний ничем не рискует, а вот «человек с положением», когда у него «есть все», то есть джентльменский набор: хорошая просторная квартира, дорогая машина, загородный дом и счет в банке, легко может стать объектом давления, а то и шантажа. Особенно если уже женат, а проблемы с женой крайне нежелательны.

Такой с женщинами крайне осторожен, ибо при нынешних методах криминалистики уже не скажешь, что впервые видишь эту женщину, а ребенок вовсе не твой, сейчас женщины ухитряются забеременеть, позанимавшись всего лишь оральным сексом, а потом после экспертизы ДНК отсудить половину имущества! Это уже не говоря о том, что будут серьезные проблемы с женой из-за такого, по сути, ничтожнейшего проступка с далеко зашедшими последствиями.

Потому мужчины в зрелом и особенно очень зрелом возрасте предпочитают излишки сбросить с помощью мастурбации, чем рисковать вляпаться во что-то непотребное.

Но такая сдержанность ведет к слухам, что с возрастом резко падает эрекция и все с нею связанное. И мужчина, у которого «все есть», в том числе и законные дети, уже не страшится показаться человеком с ослабленным половым влечением, напротив, сам на это сошлется, чтобы избежать особенно настойчивых женщин.

Помню старый анекдот: «Петрович, вы когда были последний раз с женщиной? – Полгода тому. – А я полтора! Тьфу-тьфу, не сглазить бы!» Это к тому, что в молодости нас страшит сама мысль «опозориться» и не суметь сделать то, чего все женщины как бы жаждут и для чего нас природа сотворила, а в зрелом возрасте мы, доказав и сумев, можем успокоиться и уже не прыгать на всех, кто раздвинет ноги, а сперва присмотримся на предмет ловушек и при малейшем подозрении поспешно отступим.

В первую очередь этим и объясняется нежелание старшего поколения «ходить по бабам». Конечно, есть и физиологические факторы, но они, как я понял на примере множества друзей и знакомых моего возраста, далеко не на первом месте, как полагает молодежь и даже часть медиков.

Сейчас то и дело вспыхивает паника, что вот среди мужчин резко растет импотентность или, еще хуже, асексуальность, и врачи-сексологи начинают придумывать сложные теории, учитывают как глобальное потепление, так и валютный курс Замбези.

Асексуальность – это когда по фигу секс вообще, а не только с женщинами, мужчинами, животными или рыбами. Хотя, если посмотреть незашоренно, то причина вот она, на ладони.

В старые добрые времена мужчина ловил женщину и вязался с нею. Вязал. Обычно насильно, такие были времена и длились они несколько миллионов лет. И вот однажды, во мгновение ока с точки зрения эволюции, оказывается, что секс, видите ли, это просто физическое удовольствие, а вовсе не как весь мир думал, и вы с ним, раньше.

А так как женщина и мужчина равны, то уже невозможно догнать, повалить и впердолить. Нужны предварительные ухаживания, пусть и недолгие, медленный и постепенный разогрев женщины, а то пошлет на фиг, а затем после петтинга может наступить сам секс, если вы ничего не пропустили из инструкции из двадцати семи пунктов, во время которого вы все время должны быть начеку, чтобы не испортить то, не нарушить это, не забыть вот так… в общем, не обосраться, чего мужчины вообще-то панически боятся, хоть мало кто признается.

То есть секс неожиданно стал для мужчин делом не только трудным, а сложным и очень сложным, чего мы ну никак не любим. Эта изощренность бывает интересна только в начале юношеского периода, когда с восторгом узнаешь про эрогенные зоны, точку G, назначение клитора и как лучше с ним обращаться, особенности различных поз.

Чуть повзрослев, уже предпочитаешь время отдавать делу, а

сексу все меньше и меньше, хотя ваши отцы занимались им чаще вас. Но им не проходилось чуть ли не каждый раз выдерживать экзамен в постели!

Знаете ли, если раньше для оргазма нужно было всего лишь повалить женщину и сказать «солнышко, раздвинь ножки», то сейчас столько сложностей до, во время и после, что наш инстинкт продления рода начинает в недоумении задавать вопросы: а оно мне надо? Это же не совсем то, что как бы нужно на самом деле!

Я понимаю, насколько это щекотливая тема и в каком неудобном положении оказываюсь сам, очень даже уязвимом, как вот по своей воле становлюсь к мишени, бросайте помидорами!

Однако если не скажу, то хрен кто скажет, все трусливо предпочитают говорить о высоком, хоть и ни хрена в нем не понимают. Там к общим словам фиг придерешься, а когда вот такие конкретные и щекотливые темы, которые все стараются обходить, как будто живем только вангогами, а вязку практикуют всякие там осьминоги на Марсе.

С другой стороны, я же помню, каким дураком сам был в определенном возрасте, так почему бы не потесать кол на головах таких же, вдруг кому-то что-то полезное и западет, вдруг меньше наделает ошибок?

Ах да, еще один момент, что способствует распространению легенды о том, что после определенного возраста мужчины «не могут». Не секрет, что импотенция в самом деле распространена весьма широко. Цифры разнятся, говорят даже о каждом десятом мужчине, плюс еще больше с частичной импотенцией, когда могут, но могут редко и при определенных обстоятельствах.

Вот они как раз, достигая определенного возраста, говорят с облегчением: да, у меня были сотни женщин, но сейчас я вот уже, увы, не могу, на заслуженном отдыхе…

На самом же деле, когда секс стал не только обязанностью, да еще и таким сложным, многие мужчины тут же предпочли сбрасывать излишек спермы в ванной, это легко и просто, а удовольствие от оргазма абсолютно такое же.

Да, я знаю по некоторым знакомым, что «не могут» для других, а на самом деле раз в неделю сбрасывает гормональное давление в ванной или туалете и… продолжает заниматься работой.

Вообще-то и сейчас вязка между мужчиной и женщиной существует потому, что одураченный инстинкт не подозревает о так называемом «безопасном сексе». Он-то, дурак, каждый раз всерьез думает, что речь идет о спасении мира, то есть о серьезном продлении жизни, о реализации самой важной

заповеди: плодитесь и размножайтесь, старается, готовит, тренирует и выбрасывает при семяизвержении около трехсот миллионов сперматозоидов, напутствуя вдогонку «Пусть победит сильнейший!».

И вот представьте себе, что он каким-то образом узнает, что старается впустую и все триста миллионов зародышей жизни уйдут в презерватив и будут уничтожены?

Теперь еще один важный момент, который почти не учитывается: гласность. Она разная для разных возрастов. Студент всякий раз победно возвещает всем дружкам, какую студентку трахнул на этот раз, это же ему агромадный плюс, а вот профессор тихо и молча имеет этих же студенток в своем кабИнете куда в большем количестве, но помалкивает, ему огласка не нужна.

Я как-то задумался, при каких условиях я решился бы изменить жене. И пришел к выводу: разве что ехал бы в двухместном купе поезда с незнакомой женщиной, которая не знает, кто я, а я не знаю, кто она. И плюс выйдем на разных станциях.

Дело в том, что мы, старшее поколение, уязвимее подростков. Нас ввиду уже некоторого достатка можно и шантажировать, и ссорить с женой, и даже… забеременеть и родить, требуя высоких алиментов. Я знаю случай, когда одна женщина после мимолетного орального секса с неким бизнесменом, который даже не знал ее имени, вышла то ли сполоснуть рот, то ли пописать, там выплюнула в приготовленный презерватив, а затем пошла на ЭКО, родив ребенка.

Бизнесмен был в шоке, но тест на ДНК доказал, что это его дитя плоть от плоти. И вот не только вынужден расстаться с крупной даже для него суммой, но и неприятности дома, насмешки коллег и соперников по бизнесу.

Сейчас этот чертов мир, когда никакой половой контакт нельзя сохранить в тайне, всегда останутся какие-то следы для современных методов обнаружения, потому теперь всегда приходится думать, чем это может быть чревато в ближайшем и даже отдаленном будущем.

Потому в большинстве подозрительных случаев мужчина в возрасте вежливо сошлется на соответствующие изменения в выработке гормонов и откажется. Вернее, увильнет от секса. Студент в дырявых штанах – согласится с восторгом, но ему, как понимаете, терять нечего…

Потому мы, взрослые, скажем мягко, намного осторожнее, ибо всем нам, мужчинам нашего возраста, есть что терять.

Ладно, оставим непристойные связи, согласен – нужно

заниматься сексом с женами. Но, как бы это сказать помягче… Ладно, на своем примере: у меня жена умерла от рака. После года траура я женился на очень красивой женщине, что моложе меня на двадцать лет. И сколько бы ей ни было лет в будущем, она всегда останется моложе меня на эти двадцать лет.

А вот с женой, которой, как и мне, 75 лет, я бы ответил, наверное, что уже не могу, возраст, сама понимаешь.

Помню те годы, когда мы, переходя из подростковости в юность, жадно читали отпечатанные на механической пишущей машинке полуразличимые буквы на страницах, все-таки через три копирки, где впервые давались советы сексуального характера.

И, конечно, все они касались того животрепещущего вопроса, «как удовлетворить женщину». В самом деле, не спросишь же у нее! Женщине полагалось лежать на спине, раздвинув ноги, и не шевелиться, иначе назовут блядью.

Потому вот в книге узнали про эрогенные зоны, клитор и прочие ошеломившие вещи, старательно запоминали и потом на практике пытались применить, попадая порой в комичные ситуации.

Затем появились женщины, «которые подмахивают», то есть стараются тоже участвовать в этом таком необходимом мужчинам акте. Эти весьма как бы ценились, хотя репутация у них мгновенно падала ниже плинтуса.

Встречаясь друг с другом, мы жадно выспрашивали, кто кого и как, такой необходимый и важнейший вопрос того возраста, набирались опыта и все больше начинали сами получать удовольствие, а чувство экзаменационной сессии постепенно выветривалось.

Затем пришла эпоха безопасного секса, это перевернуло весь мир, хотя вроде бы ничего особенно и не произошло. Но вот строки того времени, которые написал, по слухам, Евгений Евтушенко Белле Ахмадулиной:

Постель была расстелена,
И ты была растеряна,
И спрашивала шепотом:
«А что потом, а что потом?»

Да, это спрашивали все, потому что – вот дикость по нашим-то понятиям! – сами женщины не знали об овуляции и не знали, что оплодотворение происходит только в определенные дни месяца, а в остальные – секс все-таки безопасный и без презерватива.

Ну, а когда секс стал безопасным в самом деле, женщины

ощутили себя вольнее, в интим стали вступать чаще и с разными мужчинами. Потому, кстати, и возникла мода брить низ живота.

Ах да, еще и потому, что пришла мода заниматься этим и при свете. На эту тему тоже есть анекдот: «Свэта, заходы!» Раньше, уламывая женщину, дожидались наступления ночи, что это вот самое в полной темноте, иногда женщина, доведенная уже до, сама шептала классическую фразу: «Да погасите же наконец свет!»

Кто полагает, что брили низ живота всегда, пусть посмотрит элитный по тем временам порнографический фильм «Итальянский жеребец». Вы уже догадались, о ком этот фильм по названию? Хотя да, сейчас Сталлоне так уже не называют. А тогда он, молодой красавец, бегал по великолепному зданию за роскошными рубенсовскими самками, у которых низ живота в жутких по нашим временам зарослях. И анус тоже не осветлен.

Кстати, под мышками тогда тоже не брили. Ни мужчины, ни женщины. Разумеется, мужчины приняли бы как оскорбление, если бы им предложили побрить или хотя бы постричь низ своего живота.

Анекдоты всегда как бы слегка забегают вперед, высвечивая только-только нарождающиеся перемены в обществе, но и они устаревают со временем. Вот, например, на эту тему: поддатый парень садится в трамвае на сиденье и дремлет. Входит девушка в блузке с коротким рукавом и, взявшись за поручень над его головой, стоит и смотрит в окно. Парень просыпается, вскидывает голову, спросонья не может понять, что же видит, наконец говорит возмущенно: «Женщина, уберите ногу!» Уверен, сейчас поймут только люди старшего поколения.

И вот сейчас мы, люди того поколения «небритых женщин», вошли в мир женщин бритых и до предела раскованных, умных, образованных, знающих себе цену, которые абсолютно независимы от мужчин по достатку, положению на службе и в обществе…

Да, они уверены в себе и хотят брать от жизни все. Что, конечно, правильно. Мы, мужчины, тоже хотим брать от жизни все. Но сейчас у женщин такие требования, что даже молодые парни зачастую не желают им соответствовать. Могут, но слишком муторно, да и зачем трудиться, когда можно без труда?

Тем более старшее поколение. Подчеркиваю, не «не могут», а именно не желают. Точно так же, как с возрастом падает желание ездить к женщине всего лишь ради вязки на другой конец города на метро, а потом еще и автобусом, так и желание потакать ее возросшим требованиям в постели.

Опять же, чтобы снять это напрашивающееся у подростков

победное объяснение «не может, вот и оправдывается», напомню о резко возрастающем числе асексуалов среди самих же молодых парней. То есть они не прочь потрахаться в обеденный перерыв, но так как современные женщины, уже знающие себе цену, требуют прелюдий, разогрева, ритуала и пр. пр., то не пошли бы они все подальше, мастурбация занимает меньше времени, а результат тот же.

Кстати, почему еще я убежден, что в сингулярность будут переводить людей, вне зависимости от их статуса, богатства, популярности и знатности… однако по достижении определенного возраста.

Я имею в виду этого возраста, когда становишься осторожен, не взорвешь ни себя, ни планету, поддавшись минутному сексуальному или прочему порыву.

То есть все в человеке остается, но контролировать будет мозг, а не тот, кто сейчас за главного у молодежи. А мозг не устрашится контроля со стороны себе подобных, да и сам будет присматривать за другими, дабы не взорвали ни галактику, ни вселенную.

Мне не нравится слово «талант». Дочитав до этого места, самовлюбленные дурачки тут же скажут, кривя губы: у самого таланта нет, вот и завидует, но как раз меня считали именно талантливым, однако меня это скорее оскорбляло, чем радовало.

Я уважаю тех, кто сам добивается чего-то важного, будь это финансовый успех, как у Цукенберга или Брина. И мне куда достойнее было научиться писать интересные книги самому и своими усилиями, чем оскорбительно получить этот талант от какой-то порхающей музы с крыльями.

Мы можем все, у нас нет ограничений, ну разве что некоторые в генетике, когда рост не позволяет стать баскетболистом, или тяжелые медведистые кости не дадут возглавить список лучших спринтеров.

Во всяком случае, накачать мощную мускулатуру может каждый вне зависимости от генетики, а также каждый может стать интеллектуально весьма развитым и сохранять свой интеллект постоянно заостренным на все случаи жизни.

Шаркающая походка. Это особенно заметно утром, когда поднимешься сонный, один глаз закрыт, второй с трудом смотрит через щелочку, идешь к туалету, хватаясь за стенку, чтобы не завалиться, ноги волокутся как бы сзади, не сгибаясь, не шаги, а подтаскивание одной конечности за другой по очереди, не отрывая их от пола.

Это так называемая старческая походка.

Впервые я заметил ее у себя лет двадцать с хвостиком назад, еще когда занимались издательским бизнесом в фирме «Змей Горынич». Тогда с удивлением сказал об этом сотрудникам, как и то, что начинаю передвигаться мелкими шажками, характерными именно для пожилых людей, кто из них это прочтет, наверняка подтвердит.

Сейчас бы, наверное, смолчал, а тогда сказал вслух, так как что-то слишком рано, силы еще чувствую, а вот сгорбленная спина, мелкие шажки и шаркающая походка… да, уже есть.

Тот же комплекс, что заставлял в юности изо всех сил «качать» тонкие плети рук, тогда заставил начать следить за собой, буквально шпионить, при каждом движении и шаге.

Я начал старательно отрывать подошвы от пола, делая сложное движение, когда задействована целая группа мышц, а сухожилия натягивают стопу, изгибая ее по отношении к голени то так, то эдак, одновременно следил за тем, чтобы шаги стали длиннее, а спина прямее.

Понадобилось где-то с неделю упорного слежения за собой, и шаги снова стали шире, как в юности или у молодого мужчины. Нога стала подниматься, изгибать колено, красиво подавать вперед стопу, опуская ее после длинного шага на пятку, то есть походка стала обычной, нормальной, которую не замечаем, пока молоды и здоровы.

И вот прошли эти двадцать лет, снова ощутил эти симптомы, так как организм старается на всем сэкономить, а шаркающая походка требует наименьших усилий.

И снова я некоторое время следил за собой, а потом это вошло в прежнюю колею, шагаю широко и уверенно.

Потому не упускайте и такие мелочи. Увы, они имеют нехорошую тенденцию укореняться и подключать к своему экономному режиму остальные мышцы и органы. Чуть больше усилий, зато выглядите полным сил и здоровья, а это приятно для вас и в самом деле полезно для общества.

А наш организм так хитро устроен, что во многих случаях выглядеть – это и быть на самом деле.

У маленькой девочки спрашивают:

– Как твоя мама, все еще такая же красивая?

– Да, только теперь у нее на это уходит больше времени.

Примерно то же самое и у нас, людей старшего поколения, мы можем все то же, что и молодые, но только у нас на это уходит больше не столько времени, как усилий. Но и времени, конечно, тоже.

Уточняю, а то всегда есть любители придраться, когда говорю, что можем все то же, что и молодые, я имею в виду обыденную жизнь, а не карабканье на Эвересты. Но и молодые, скажем честно, далеко все не покоряют вершины, а живут в полсилы, и это не оскорбление, а, скорее, комплимент.

Нам, старшим, всего лишь нужно приложить чуть больше усилий и потратить чуть больше времени, чтобы ни в чем не отставать и ничем не выделяться. Повторяю для зануд – в повседневной жизни.

Если сорок лет назад мы вскакивали с постели одним прыжком и мчались ломать и строить, то сейчас поднимаемся осторожнее, измеряем давление, завтракаем не что попадется под руку, а уже по отработанной диете, делаем растяжку, чем всегда пренебрегали в молодости, да и незачем она в те годы, планируем, куда пойдем и что сделаем.

И вот, если появляться в обществе при постоянно включенном самоконтроле, вы не будете выглядеть стариком, так как не шаркаете, не горбитесь, не кряхтите, когда опускаетесь в кресло или понимаетесь из него…

Постоянный самоконтроль, скажет кто-то с возмущением, да что это за жизнь? Это как в тюрьме, когда сам же и тюремщик!

Ну, это кому как. Скажет так разве что тот, кто в молодости только расслаблялся, балдел, оттягивался, снова расслаблялся, отдыхал и развлекался, избегая любой работы и любых усилий, оставаясь всю жизнь полнейшим ничтожеством, и так добрался до старости, существуя на нищенскую пенсию и проклиная правительство, что не обеспечило ему дворцы и роскошные яхты только за то, что вон он есть на свете.

Мне больше импонируют те, кто и в молодости, когда вроде бы только бы по самкам да по вечеринкам, на самом деле по большей части сидели дома или в общаге и грызли гранит науки, качали железо в спортзалах.

Да, у них годам к шестидесяти на счету не пятьсот повязанных самок, а только пятьдесят, не сто ящиков выпитого пива, а только десять, зато у них знания, работа, могучие бицепсы… словом, то, что в самом деле можно предъявить на промежуточном финише!

Эти люди не распускаются с возрастом. Они всего лишь тратят больше усилий, чтобы подняться с постели, одеться и выйти на улицу. А там следят, чтобы не волочить ноги, не горбиться, мелкие шажки сделать крупными, а брюзгливую старческую харю превратить в приятное улыбающееся лицо много повидавшего человека, который понимает вас и потому всегда доброжелателен, готов к необременительной помощи, однако

держит вас на дистанции, пока вы не докажете, что не хамло, не полный дурак и не назойливое что.

О давлении.

Вообще-то жить не мешает, мы же на Эвересты не поднимаемся каждый день, и я, к примеру, узнаю, что у меня 190/100, разве что у стоматолога.

Да, у стоматолога. Это вы, счастливцы, отделываетесь пломбой и выходите, посвистывая, а мне всякий раз режут десну, нарезают с неба и десен кусочки костей, наполняют щель и зашивают, чтобы через полгода вбить туда металлический имплантат, на который навинтят гаечным ключиком зуб.

Так вот кровь при высоком давлении просто бьет фонтаном, медсестра не успевает убирать отсосом, потому мне и дают таблетки, капотен и еще какие-то, чтобы давление снизить. Не ради меня, конечно, кому эти пациенты на фиг нужны, а чтобы хирургу работать легче.

Но, повторяю, в обычных житейских делах не мешает. Однако придя вот так от стоматолога с цифрами, которые должны ужасать, я на всякий случай сбрасываю их до стандартных 120/60.

Без лекарств, естественно. Да простят меня их производители… понятно, что не простят, но это я так, мы же все вежливые, однако достаточно некоторых физических усилий, чтобы давление пришло в норму.

Я человек любопытный, меня заинтересовало, что когда у Лескова – кто не знает, кто это, марш в Гугл! – разыгрывалось высокое давление, он выходил во двор и колол дрова. Все равно на зиму нужны, а так просто чего колоть?

Я же заметил, что как бы себя ни нагрузил на тренировках, на другой день давление даже ниже нормы.

Так вот, кто хочет сбросить давление, простое упражнение: присядьте энное количество раз. Не указываю сколько, не хочу уподобляться тем дуракам, что называют цифры, я же не знаю ваш возраст, вес, сложение, пол и вообще как выглядите, но «до упора» – это годится абсолютно всем.

Кому-то до упора это сто раз, кому-то два, потому просто поприседайте, держась одной рукой за что-то, вы же давно не приседали и отвыкли от этого непонятного и вроде бы ненужного движения.

Как только уже не можете присесть еще раз, отдохните. Потом сделайте еще раз. Тоже до упора. А затем завтра с утра измерьте давление. Вы увидите, как резко убавилось.

Правил и ограничений никаких, кроме как дыхание не

задерживайте, это все-таки анаэробное упражнение, дышать нужно равномерно и глубоко.

Конечно, можно еще купить беговую дорожку. Бегать нельзя, голеностопные суставы сотрете, но дайте скорость повыше, при быстрой ходьбе нагрузка будет не меньше, чем даже при быстром беге.

А если еще и с регулируемым углом – такие дорожки подороже! – то вообще супер, можете подниматься как бы на горку, устанете достаточно быстро.

Покупка дорожки хороша прежде всего тем, что раз уж потратили такие деньги, то некоторое время в самом деле будете заниматься на ней, чтобы «не пропадало».

А потом, конечно, она превратится в вешалку для небрежно сбрасываемой одежды, на самом полотне появятся стопки книг и прочие так там необходимые вещи.

Я сам частенько отсылаю к поиску, дескать, дядька Гугл все знает, однако все же хочу предостеречь насчет одной особенности. С тех времен, когда за посещение сайтов стали платить их держателям, бойкие ребята начали на этом зарабатывать, перепечатывая у себя наиболее ходовые материалы и стараясь попасть в самые посещаемые.

А так как копипастят, не читая и не вдумываясь, то многие глупости тиражируются, а из-за этого создается впечатление подлинности, так как встречается во многих местах.

Я сам когда-то лет сорок назад развлекался, публикуя всякие сообщения, например, о лягушке в два пуда весом, которую нашли на берегу Донца, или об открытии антифотона (тогда в науке был бурный период открытия античастиц), и только специалисты могут понять прикол, и потому знаю, какую дезориентацию это может внести… но, хуже того, повредить здоровью.

К примеру, кочующие во всем сайтам идиотские таблицы правильной массы тела, что меня всегда раздражали: мол, отнимите от своего роста сто, и будет вам цифра, сколько должны весить.

То есть у меня в молодости было сто восемьдесят шесть, значит, должен весить восемьдесят шесть. Идиотизм уже в том, что я был длинный, узкоплечий, и мой вес ну никак не мог подняться даже выше семидесяти, и выглядел я нормальным именно при семидесяти килограммах.

Сейчас мой рост с возрастом уменьшился на три-пять сантиметров, вследствие гравитации и как расплата или проклятие при переходе на прямохождение. Значит, я должен

весить восемьдесят один, то есть скинуть пять килограммов. Но рост уменьшается за счет сдавливания позвоночного столба, к тому же пустотелые в молодости кости заполняются плотной тканью, костенеют, так сказать, становятся значительно и намного тяжелее. Не знаю, насколько, но если вы ели когда-то молодую курицу, то знаете насколько ее косточки, из которых так смачно высасывать мозг, легче костей старой курицы, у которой кости уже литые, сплошные, без пустот и перемычек.

Этот длинный пассаж понадобился, чтобы сказать, что правила и расписания, которые так хотим получить от кого-то, а когда не получаем, то составляем себе сами, обычно врут.

Потому давайте просто руководствоваться здравым смыслом. Если видим разгуливающих по улице трехсоткилограммовых толстяков, то понимаем, что им нужно похудеть. Насколько? Да, много! Просто много.

Если видим анерексичку, понимаем, что ей нужно поправиться, набраться немножко мяса. Сколько? Ну да видно же сколько, глаз у вас нет, что ли?!

Или вот еще большая глупость насчет физических упражнений. Везде по Инету кочуют всякие дурости, даже не стану перечислять, сэкономлю бумагу, и все выдается за непреложную истину.

Или глупейшие рекомендации, вы их соблюдаете, признайтесь, есть как можно меньше соли.

Процитирую-ка Википедию: «Соль жизненно необходима для жизнедеятельности человека, равно как всех прочих живых существ. [1] Ион хлора в соли является основным материалом для выработки соляной кислоты – важного компонента желудочного сока. [1] Суточная потребность в соли составляет 10–15 г, а в условиях жаркого климата, вследствие повышенного потоотделения, – до 25–30 г. [1]

Недостаток соли организм восполняет разрушением костной и мышечной тканей. [1] Недостаток соли может привести к депрессиям, нервным и психическим заболеваниям, нарушениям пищеварения и сердечно-сосудистой деятельности, спазмам гладкой мускулатуры, [1] остеопорозу, анорексии. При хронической нехватке составляющих соль ионов, как и других макроэлементов, в организме возможен смертельный исход. Известный биохимик и публицист Жорес Медведев сообщает, что человек может выдержать полное отсутствие соли в диете не более 10–11 суток. Солевые растворы применяются при промывании носовой полости. Издревле племена охотников и скотоводов удовлетворяли потребность в соли, используя в пищу мясопродукты, иногда в сыром виде. Земледельческие же народы

потребляют в основном растительную пищу, бедную хлористым натрием. [2] Признаками нехватки соли являются головная боль и слабость, головокружение, тошнота. [3]. Улучшение самочувствия после добавления соли в пищу, а также отличные консервационные свойства соли породили к ней особое отношение, как к самому ценному продукту».

Это Википедия. Добавлю еще, что физиологический раствор в капельнице – это соляной раствор, близкий по составу нашей соленой крови, он не убивает нас, как можно ожидать из панических криков алармистов, а вроде бы даже спасает жизнь.

С каждым годом мы становимся умнее, мудрее, проницательнее, это наполняет нас понятной гордостью. На несколько шагов опережаем всех, с кем общаемся. С более молодыми, понятно. Мы ими всеми уже были, мы знаем их желания и возможности, а им только предстоит подняться на наши высоты, потому очень охотно вступаем с ними в споры, дискуссии, общаемся на форумах, где учим жизни.

Увы, слушают нас мало. А то и совсем не слушают. Мы обижаемся, как же так, мы же говорим то, что с вами случится!.. Мы же через все это проходили!.. Учитесь на чужих ошибках, почему обязательно на своих?..

Ладно, а мы слушали, когда нам такое говорили?.. Все это тупое старичье, что только и умеет бурчать и критиковать, ко всему придирается, и которому все не так? Да пошли они все, мы сами знаем, что нам надо.

Так что давайте учитывать реалии. Да, мы знаем больше, мы знаем лучше, но нас не будут слушать так же, как мы сами не слушали родителей и вообще «старых».

Потому нужно принять грустную истину, что круг общения у нас будет неумолимо сокращаться. Часть ровесников, что еще не переселились в мир иной, стали тяжелы на подъем, общаются только по телефону, молодые нам самим неинтересны с их примитивными заботами и стремлениями, которые мы давно переросли…

Можно, конечно, общаться и с молодыми, к примеру, о собаках или велосипедах, но они ж обязательно заводят разговор о судьбах мира, где сразу же предлагают простые и понятные рецепты, как поднять экономику, укрепить рубль, дать всем людям щасте… Нас это, естественно, в лучшем случае смешит, а слишком упорное отстаивание своих взглядов, этап, который мы прошли сорок лет назад, раздражает.

Даже самый гибкий человек с возрастом становится негибким… и вовсе не потому, что в нем кости не гнутся, просто

когда на пенсии и ни от кого не зависишь, самый угодливый человек распрямляется и с наслаждением говорит то, что думает, и не подлаживается, как раньше, к большинству. Потому и он с трудом сходится в этом возрасте с людьми, и его терпят с трудом, все мы предпочитаем жить в комплиментарном мире.

Так что да, понимайте это и не лезьте к молодым с нравоучениями и советами. В лучшем случае вас выслушают с вежливой застывшей улыбкой, а про себя подумают: до чего же занудный старик, надо его избегать, как же достал этими проповедями!

Чтобы сохранить работоспособность мозга как можно дольше, на Западе и в Японии либо учат бесполезные для них языки, либо заучивают длинные поэмы, но это все приходится делать через силу, так как ну неинтересно мне учить, скажем, корейский язык, какую бы пользу моего мозгу он ни принес…

…так как знаю намного более эффективные способы гимнастики мозгов.

Да, это компьютерные игры, которые я предлагал заменить словом «баймы», так как это давно не игры, к тому же и футбол игра, и пинг-понг, как и в подкидного дурака.

Это новый вид искусства, включаясь в который вы не только интенсивно загружаете мозги, это можно делать, просматривая и сериалы, но в играх каждое движение, гибель бойцов, успех или неуспех операции лежит на вас, потому ваше включение в процесс на порядок выше, вы погружаетесь в этот мир, где мозгами работаете на полную мощь, стараясь привести своих к победе.

Когда появились MMORPG или ММОРПГ, жуткая аббревиатура, означающая Массовая Многопользовательская Ролевая, я именно тогда и предложил заменить это чудовищное словосочетание «баймами». В первые годы я страстно рубился в них, начиная с «Рагнарока», потом пришла знаменитая благодаря пиратским шардам «Линейка», затем «Дарк энд Лайт», «Вангард», еще куча разных, закончил на «Тэрре и Айоне», даже в «Звездные войны» не побаймил.

Почему? Наверное, все-таки потому, что вызова я там для себя не увидел. Все соревнование идет между игроками, а это в конце концов надоедает, в то время как в сингловой всякий раз сталкиваюсь с задачами, которые надо решить, иначе не пройти дальше, а ключ от сундука с ответами спрятан.

Потому да, рекомендую синглы. Но не шутеры, гонки, бегалки и бродилки, а, конечно же, стратегии. Почему? Потому что именно это наше, возрастное. Все мы в молодости были солдатами, ну, не обязательно ими, но простыми рядовыми,

которых посылали в огонь и на грязные работы, а также «бери больше, бросай дальше, а пока летит – отдыхай вволю».

Потому для нас естественно было бегать в шутерах или стелсах с мечом или винтовкой, выполнять чьи-то задания и пробиваться к новому левлу.

Однако с возрастом, когда у нас самих появляются дети, мы уже начинаем заботиться не только о себе любимых, но и о них, учить, наставлять, защищать, оберегать…

Одновременно у некоторых из нас, а потом с годами уже у многих, наблюдется прогресс по работе или службе, когда к слесарю приставляют учеников, чтобы перенимали опыт, а в офисе вас назначают начальником отдела.

И вот уже вы опекаете целую группу людей… ладно, пусть это не случилось, однако старшему поколению пацаны ставят в вину, что достают нравоучениями, хотя нам-то понятно, почему так: мы сами обожглись на тех дорогах не раз, разбивали морды и ломали ноги, потому так хочется предостеречь молодых и указать им дороги понадежнее…

Вот этим вы и занимаетесь в стратегиях. Вот Лилия, слышу крики эльфов из другой комнаты, сейчас рубится в Majesty-2, у нее крохотное королевство, надо всех уберечь от монстров, выстроить защиту, спасти крестьян, собрать налоги, а жители еще и не слушаются, требуют оплату побольше, от крупных монстров удирают или же, напротив, бьются против них с бараньим упорством, хотя лучше удрать, подлечиться и вернуться в новой броне, с улучшенным мечом и с запасами абилок.

Когда стараешься за всеми уследить, всех накормить, защитить, уберечь, повысить их уровни, дать им заработать на хорошую одежду и доспехи, то мозг в таком бешеном темпе решает множество задач одновременно, как никогда не напрягался на задачах по алгебре.

Думаю, мы будем первым поколением, которое покажет в массе удивительные показатели живучести и юности мозга даже в самом предельном возрасте!

ПС. Рекомендация предпочесть синглы не значит, что исключить баймы полностью. Я вот азартно рублюсь в «Архейдже», выстраиваю хозяйство в «Хэй Дэе», это онлайновые нового поколения, здесь есть простор и для старшего поколения.

Разработчики понимают, первому поколению игроков уже около сорока, а дальше их доля только вырастет.

У мужчин масса мозга чуть побольше, чем у женщин. За подробностями – в Вики. Это говорит о том, что мужчинам дано больше, не случайно все прорывы в науке и хай-теке сделаны

мужчинами. И не надо к месту и не к месту говорить о Склодовской-Кюри, все-таки работала с мужем Пьером Кюри, крупнейшим ученым и руководителем лаборатории, с ним и получила Нобелевскую премию на двоих. И вообще была окружена крупными учеными-мужчинами, к примеру, первую Нобелевскую премию по физике они получили на троих со знаменитым Анри Беккерелем.

Ни в коем случае не хочу бросить тень на Склодовскую, но единственный писатель, который оказал на меня хоть какое-то влияние, Генрих Альтов, писал, что, когда его рассказ отвергается цензурой под предлогом, что «у нас такого быть не может», он меняет русские имена на американские, подписывает именем жены, Валентины Журавлевой, и отдает в печать.

Таким образом у него вышло две книги, а у нее – пять. Ее приняли в Союз писателей СССР, а ему отказали…

Но после такого моего вступления ревнителям мужского превосходства радоваться не стоит. Скорее наоборот. Вывод следует как раз противоположный.

Как я уже писал, гораздо ценнее те мускулы, которые спортсмен сам накачал, а не получил от природы. Мы не случайно восхищаемся теми слабаками, что сумели из хиляков стать чемпионами, и теми детьми из неблагополучных семей, что догнали и перегнали сверстников, обучавшихся в элитных школах с лучшими преподами, и стали великими людьми.

Мужчины превосходят женщин только на самой-самой вершине, на пике, куда женщинам в силу размеров своего мозга просто не подняться, однако во всех остальных случаях, а это не 99 %, а 99 и еще много девяток после запятой, идут наравне, а это значит, что превосходят.

Парадоксальный вывод, но все верно, если кто-то даже в одной весовой категории поднимает равный со мной вес, победу отдают ему, и это только справедливо.

Тем более если его весовая категория заведомо ниже. Хоть по весу тела, хоть по массе мозга.

Из этого следует, что женщины живут полнее, интенсивнее, интереснее, хотя звезды с неба хватают, понятно, мужчины.

Я заметил, что люди старшего поколения нередко выглядят за столом несколько неопрятно. Даже если в здравом уме и полной памяти. Хотя если посмотреть шире, то они же выглядят неопрятнее – не все, но большинство! – что в некоторой степени объяснимо.

Дело в том, что с возрастом мы становимся увереннее. Если для молодежи жизненно важным кажется вопрос: делать или не

делать тату на животе или какого цвета бандану носить в этом сезоне, то с возрастом понимаешь, какой ерундой страдали и на какую хрень тратили силы и время.

С одной стороны, это приводит к тому, что старшее поколение уже само определяет, как одеваться, какие фильмы смотреть и какую музыку слушать, не обращая внимания на моду, с другой…

…с другой – наблюдаются иногда и перегибы. В то время как большинство из старшего поколения общепринятые правила приличия все же соблюдают при выходе на улицу, позволяя себе дома гораздо больше вольностей, некоторые свое пренебрежение условностями распространяют несколько шире.

Не случайно, когда про этикет вспоминают, то это прежде всего, как держаться за столом, в какой руке держать вилку, в какой нож и так далее. Дело в том, что отличие человека от животного ярче всего заметно в том, как мы принимаем пищу. В Средневековье даже короли и придворные дамы мясо хватали руками, рвали на части и жадно сжирали, то есть в соответствии со своими врожденными инстинктами, как и сейчас поступают все звери.

Потому отделение человека от зверя и становилось зримее всего в процессе принятия пищи. Пауза на молитву перед накрытым столом, когда все инстинкты требуют немедленно наброситься на это истекающее соком ароматное мясо, требование пользоваться столовыми приборами, есть неспешно, с достоинством, соблюдая манеры…

Так вот это притворство, называемое хорошими манерами, все же следует соблюдать. Именно притворство и лицемерие создало общество из озлобленных питекантропов, что научились смирять свои врожденные инстинкты и подчинять их общим условиям выживания в стае.

Все наше общество держится на этом притворстве, будь это комплименты женщине, ах, как молодо она выглядит, или ободрение умирающего, что ого-го, мы еще попляшем! Только притворство и обуздание своих настоящих порывов делает нас людьми.

Потому, увы, как мы притворялись в детстве, так нам нужно постоянно следить за собой и сдерживать себя и в зрелом возрасте. И в том возрасте, что за зрелым. И вообще. Чтобы пренебрежение искусственными правилами не возвращало нас обратно к животным.

И это глупо-детское «Я хочу быть самим собой!» оставьте, говорю благожелательно, ибо «быть собой» – это Митрофанушка с его «не хочу учиться, хочу жениться».

Настоящий человек – это не то, что в нем заложено, – природа заложила в нас очень много свинского, – а что он из себя сделал.

Все чаще мы говорим: «Что-то я сегодня неважно себя чувствую, отдохну-ка лучше», на что имеем вроде бы веские причины: то спину ломит, то голова совсем в тумане, то какая общая слабость, работать пришлось бы через силу, а ведь можно не работать, пенсия и вообще минимум для жизни уже есть…

И забывается, что всю жизнь, если честно, работали через силу, никому из нас работа не нравится, если только это не творчество. Да и то в самом творчестве хорош только момент замысла и момент, когда плоды этого творчества попадают к читателям или зрителям, а все остальное – изматывающий, противный и отвратительный черновой труд.

Потому все-таки нужно через «не могу», потому что на самом деле под «не могу» и «неосилил» прячется простое «не хочу». А прятаться ему приходится, нам нужны оправдания даже перед собой, что говорит о том, что мы в целом вообще-то хорошие люди.

Чем плоха наша медицина именно для нас, людей нашего возраста, так именно отношением. Скажу еще раз, это важно, это больное место для людей моего возраста, для вас оно тоже вряд ли успеет измениться, наша скотская психика не меняется с такой же скоростью, как айфоны и айпады.

Вот вхожу в кабинет, врач спрашивает: «На что жалуетесь?» И что бы я ни сказал, он благодушно роняет: «Ну, это же возраст. Для вашего возраста это нормально…»

Блин, но как могу сказать, что в семьдесят пять лет хочу быть таким же здоровым, как в свои пятьдесят? А еще лучше, как в тридцать, хотя о таком не брякну вслух, естественно, никому.

И чего удивляться, что мужчины, более ранимые, чем женщины, предпочитают избегать врачей, и даже когда припрет, их женам удается только на крепкой цепи затащить в поликлинику?

Женщины – существа более практичные, жизнь приучила, к врачу бегут при первом же недомогании. Они добровольно ходят – мужчинам такое не представить! – на профилактику зубов, в то время как мы идем к стоматологу только после того, как все обезболивающие уже не действуют, ночью не можем спать, а днем лезем на стену.

И вот сейчас, после десятилетнего перерыва, когда я был на

обследовании, жена пришла взволнованная и сказала, что у нее обнаружен целый ряд ужасных заболеваний в самом запущенном состоянии, а так как два-три из них вирусные, то они наверняка и у меня.

С трудом затащила меня в ближайший пункт сдачи анализов, а на вопрос, что меня интересует, я ответил твердо: «Все!» Раз уж за столько лет попал сюда и не знаю, в каком состоянии мой организм, то нужно узнать о нем побольше, если это возможно за один заход и за один забор крови.

Снова жена пришла в ужас, когда посмотрела результаты. Судя по анализам, у меня зашкаливает чуть ли не все, но так как я живу чуть ли не растительной жизнью пенсионера в загородном домике, которому не надо вставать утром по будильнику и бежать к автобусу, а то не успеть на службу, то я практически не замечаю резко сузившийся коридор существования.

Но даже в этом случае я уперся и не пошел к рекомендованным врачам. Во-первых, их слишком много, во-вторых, жена, посещая своих врачей, теперь показывала и результаты моих анализов, и те выписывали и для меня лекарства.

Ну а я еще подумаю, что принимать, а что нет. Я уже понимаю, что врачи… тоже люди. И хотя не все они купили дипломы, не все троешники, которым отличники писали курсовые, но все же вовсе не обязательно знают мои болезни лучше меня.

Тем более что я лицо заинтересованное, а у них на лице брезгливая гримаса: ну сколько их еще там в коридоре? Как долго рабочий день тянется…

Когда вот так много о здоровье, то может показаться, что просто зациклен на нем. На самом деле это где-то там за спиной в автоматическом режиме, а сейчас вот старательно вспоминаю, что забыл из того, что делаю каждый день, чтобы сказать и записать вот здесь на бумаге.

Это кажется чересчурным только для того, кто не сталкивался, кто игнорирует. Тот сейчас презрительно оттопыривает губу и говорит: ишь, свихнулся на своем здоровье… Подумаешь, диета у него, режим питания, упражнения… Только об этом и думает…

Как раз все наоборот, совершенно не думаю, это вошло в привычку, а как сказал Пифагор: делай полезное, а привычка сделает приятным и незаметным.

Блин, ну как же это вдруг случилось, что вот так родился,

учился, радовался жизни, и, казалось, так будет вечно… а тут вдруг и как-то внезапно – семьдесят пять лет! Только же вчера, как сейчас помню, было двадцать, сорокалетних считал стариками…

Почему это со мной такое вдруг так ни с того ни с сего, это же так несправедливо! Я же собирался жить и жить, всегда молодым и бодрым! С другими – понятно, вон сколько стариков и старух ходит, опираясь на палочку, но… я?

Что делать, что делать, ну что же делать… То ли смириться, как абсолютное большинство, дескать, все до нас умерли, чем я лучше Юлия Цезаря, Черчилля, Джобса, Толстого или Чайковского? То ли начинать судорожно искать какие-то жуткие и непроверенные пути обрести бессмертие в туманных восточных учениях, что обещают так много, но проверить себя не дают?

Помню, в конце пятидесятых годов прошлого века, когда Хрущев приподнял железный занавес и съездил в Индию, к нам хлынула экзотическая йога, которой увлеклись буквально все, от высшей интеллигенции до грузчиков. И, жадные на экзотику и таинственные откровения от древних мудрецов, все жадно впитывали их рассуждения, стояли на голове, пили воду через нос и закручивали ноги в позе лотоса.

Я, быстро перепробовав все из этой таинственной и потому такой заманчивой йоги, разочаровался достаточно быстро. Во-первых, почему эти мудрые йоги за пять тысяч лет существования йогизма не создали могучую цивилизацию, что спасала бы их народ от эпидемий холеры, чумы и простого голода, когда вымирают целые регионы? Почему дикие и невежественные европейцы провозят на самолетах контейнеры с вакциной и делают индийцам прививки, спасая им жизни?

И, самое главное, ну получу я прибавку к своей жизни, живя йогом, еще на пять или даже десять лет… и что? Это жить растением. Что-то ни одного йога не заметно ни в науке, ни в искусстве, ни вообще в чем-либо, кроме как «Плюй на все и береги здоровье».

Однако вот сейчас, с развитием науки и стремительным взлетом медицины, в самом деле есть возможность жить полноценной жизнью, а не растением, в то же время уделять внимание здоровью и высокой работоспособности.

У нас, людей в возрасте, все меньше друзей, и с этим нужно смириться и не пытаться расширять этот узкий круг искусственно, чтобы не увеличивать разочарования. Меньше их не только потому, что некоторые умирают, а еще и потому, что новыми обзаводиться намного труднее.

Первое, мы сами становимся намного избирательнее. В детстве дружим со всеми или почти со всеми, в школе почти все одноклассники – друзья или хотя бы приятели, в среднем возрасте мы уже избирательнее, у нас вырабатываются свои предпочтения, а те, кто не нашего круга, отсеиваются автоматически.

Образно говоря, в молодости нам достаточно, чтобы кто-то любил музыку, и это уже мой друг, в среднем – чтобы любил, к примеру, классическую музыку, а не какой-то сраный рок, а когда нам к шестидесяти, уже начинается: как, он слушает Вагнера? Нет, я таких не понимаю, слушать нужно только Гершвина…

Второе, мы не допускаем в свой круг молодых. Потому что с нашей точки зрения – это личинки, которым еще предстоит стать людьми, мы были такими же сами, но считали в том возрасте, что все знаем и все понимаем…

И вот теперь, когда знаем и понимаем намного больше, пройдя через целые стазы ошибок и заблуждений, мы не желаем слушать тот бред, который сами несли двадцать или тридцать лет тому.

А спорить тоже нет желания, потому что без толку: мы сами разве слушали это тупое старичье, впавшее в маразм? А маразматиками считали всех, достигших лет пятидесяти.

Отсюда вывод, который многим покажется грустным: друзей, способных разделить наши взгляды и мысли, все меньше и меньше, вот уже совсем почти никого…

…но это неверно. Так было в прошлые времена, но сейчас есть Инет, а в нем социальные сети, связывающие всех людей всего мира. Мы стремительно превращаемся в единый народ планеты, а это значит, у нас гораздо больше возможностей найти друзей, чем было у наших родителей.

Пользуйтесь Инетом, почаще гуглите, вы все равно не все на свете знаете, а также общайтесь в сетях! И будем вам щасте. Правда-правда.

Радикальность – обратная сторона социализации. При социализации человечек в первую очередь старается ужиться в обществе, быть «как все», а это значит одеваться, как все, говорить, как все, и даже думать, как все.

Это заметно на примере любых новшеств: люди, что «как все», всегда воспринимают новизну в штыки. Как пример, можно взять желание выглядеть лучше, что выходит за рамки осторожного обывательского «допустимо».

К примеру, женщины уже завоевали право краситься и ходить на высоких каблуках, но обыватели вне зависимости от возраста

дружно протестуют против любого хирургического вмешательства.

К примеру, женщина сделала уколы гиалуроновой кислоты в свои бледные невзрачные губы, и теперь они у нее полные, сочные, вздутые, как у молодой девушки, разве плохо? Или увеличила грудь, разве мы не обращаем в первую очередь внимание на женщин с крупной грудью?

Но тупенькие и трусливенькие – даже подростки! – старающиеся быть «как все» в стаде, дружно кричат хором обвиняющее «Силикон!» и тем самым как бы стоят за старое древнее посконное, когда женщины всегда покрывали головы платками, да-да, я жил в то время, помню, и ходили в юбках до земли.

Это я говорю к тому, что, если у вас появились морщины и вы их не одобряете, смело идите в косметический кабинет. Несколько уколов ботокса или гиалуроновой кислоты, а лучше – то и другое, сделают вас моложе.

Это относится и к мужчинам. Для них это не менее важно, хотя и по другой причине. Да, согласен, в мужчине должна быть некоторая небрежность: то ли ширинка расстегнута, то ли рукав в говне, однако мужчина все равно должен выглядеть бодрым и готовым к долгой и напряженной работе.

Когда он видит в зеркале свое лицо, похожее на печеное яблоко, то понимает, что уже старик, а старику можно не работать, сидеть в кресле и смотреть на пролетающих птичек.

Я сопровождал Лилю в косметическую клинику, где ей покололи ботокс, а потом гиалуроновую. Она заметно посвежела, и, когда через несколько лет ей снова пришла пора идти подновлять красоту, я недолго отнекивался и пошел с нею.

Это заняло меньше часа. Острой иголкой потыкают в рожу, где особенно глубокие морщины, мелкие сковывают ботоксом, глубокие заливают гиалуроновой, та расправляет морду лица изнутри. Когда вот такого видишь в зеркало, то понимаешь, нечего такому здоровому лбу надеяться полежать, иди арбайтэн, арбайтэн!

Да, иду и арбайтничаю. У меня в жанре фантастики самые высокие тиражи в России… Что, уже говорил? А такое и повторить приятно, потому что не прошу у государства повысить пенсию, а зарабатываю на себя, семью и на помощь друзьям.

Возможно, этого не было бы, пусти я все на самотек и не пытайся отодвинуть старость всеми доступными методами, в том числе силовыми упражнениями, анаэробными, правильным питанием, приемом препаратов, ездой на велосипеде и даже косметическими процедурами…

Хотя, может быть, можно было бы обойтись и без последних. Но, думаю, держать режим было бы труднее.

Во всяком случае, я говорю о своем пути. Это не значит, что он лучший в мире, но все-таки я им прошел. Большинство же из тех, чьи книги вы читаете и говорите, что там написано лучше и правильнее, их рекомендации пока что проверку временем не прошли. Если говорить точнее, то у них лишь предположения, как жить и питаться правильно. Возможно, их варианты лучше, но это можно будет узнать только через десятки лет.

То же самое относится и к моей книге «Как стать писателем». Да, она игнорируется стадным большинством социальных «как все», но это написано тем человеком, у кого и тиражи, и гонорары, а их невозможно получить, не умея писать.

Затрону щекотливый вопрос насчет допинга… Сейчас то один препарат, то другой, что всегда лежали во всех аптеках в свободной продаже, заносится нашим сверхзаботливым Министерством здравоохранения в каталог запрещенных веществ.

Конечно, им всегда можно найти замену, но если я десять лет, если не пятнадцать, сидел на модафиниле, то непросто перейти на что-то иное, однако приходится.

Я в самом деле не понимаю такой странной заботы, очень странной, если я на модафиниле всегда бодр и силен, много работаю, работаю со штангой и гантелями, решаю сложные задачи, а после стакана водки мне хреново, не говоря уже о том, что и наутро голова раскалывается от похмелья, печень болит, тошно… но модафинил нельзя, а вот водкой хоть залейся! В каждом магазине, магазинчике, лавке и лавочке! Как и сигареты, кстати, что ежегодно убивают сколько-то сотен тысяч человек. Хоть алкоголь еще больше. Но и табак и водку Министерство здравоохранения не запрещает…

Хотя здравоохранение во всем мире глупит, просто наше по глупости впереди планеты всей. Честно говоря, я не понимаю, почему везде запрещена марихуана с ее терапевтическим эффектом, еще никого не убившая, почему под строжайшим запретом ЛСД, хотя им лечили даже идиотов в самой тяжелой степени…

В начале книги я уже упоминал, что я в молодости, конечно же, лизал марки с ЛСД, его тогда привозили именно на марках, что объясняется не только конспирацией, но и способом нанесения ЛСД на большой лист бумаги, его просто опускали на мгновение в раствор, а потом вытаскивали, высушивали и разрезали.

Я употреблял ЛСД несколько лет, но изменение моего

сознания проявилось только в том, что я захотел из литейщиков стать писателем, чтобы получить возможность описывать эти сказочно прекрасные миры, что открывались мне.

И я им стал.

А изобретатель ЛСД швейцарский химик Хофманн, который принимал его до конца своих дней, умер от сердечного приступа на сто третьем году в ясном уме и твердой памяти. Стоит учесть, в его роду долгожителей не было, он сам упоминал об этом.

Разумеется, я, как законопослушный гражданин, наркотики не применяю и вам говорю с этих страниц: наркотики – зло! Однако повторяю насчет различных ноотропов, усиливающих деятельность вашего мозга, все-таки будьте смелее.

Почему?

Биология наша такова, что мозг работает либо из-под палки, тогда очень недолго, либо при условии поощрения сладкой морковкой.

И нам гораздо легче сохранить здоровье и дожить до ста и больше лет, но все-таки хотелось бы еще и в какой-то мере сохранить способность понимать, что мы делаем.

Сейчас же у нас перспектива при соблюдении строжайших режимов и бережного отношения к здоровью в сто лет сохранить все двигательные функции. Будем гулять по улицам городов, красивые, стройные и румяные, но не состоянии вспомнить, кто мы такие…

Потому я сам принимаю мощные ноотропы, что заставляют работать мозг в турборежиме, и вам… нет, я не могу порекомендовать, и дело не только в Большом Брате, который все видит, просто я не знаю вашего веса, темперамента, болезней и много чего разного, что влияет, потому осторожно говорю только о себе.

Наш мозг ленив, он всегда старается увильнуть от любых нагрузок, потому чрезвычайно легко дряхлеет, слабеет, наконец оказывается неспособным выполнять самые простые умозаключения.

Он обижается и даже огрызается, когда я его вот так грубо большой толстой палкой, но потом видит, что мы молодцы, столько работы переделали, пусть завидуют, гады!

Может оказаться странным, но я считаю наш возраст, именно в районе от семидесяти и выше, самым интересным и продуктивным. Да, можно сказать, каждый кулик свое болото и свой возраст хвалит, однако мы же помним, как бездарно тратили не дни, не месяцы, а годы, а кто-то и десятилетия!

И вот сейчас, когда есть жизненный опыт, а мозги все еще

работают, мы вдруг поняли, что если сейчас не сделать все, что хотели, то уже никогда не сделать.

И потому сейчас живем интенсивнее, чем двадцать или сорок лет назад, работаем больше, узнаем больше, стараемся успеть и все доступные радости и в то же время понимаем, что те радости, какие казались главными в двадцать-тридцать лет… ну, они тоже как бы радости, но есть и повыше их, которых в те годы не знали.

А-а, вот первый вариант начала этой книги, отыскался среди файлов. Это я к тому, что написано не вот так с лету, а собиралось медленно и вдумчиво, хотя сам я человек не медленный и не очень вдумчивый, предпочитаю все делать быстро.

«Аннотация

Это не продолжение «Мне-65», за десять лет ничего не случилось такого, чего бы вы не знали сами. Это в некотором роде пособие для 75-летних, но еще больше для тех, кто хочет к такому возрасту подойти полным сил и здоровья, ясного ума и высочайшей работоспособности, какой у вас не было ни в 30, ни в 40 лет.

Мне с моим образом жизни удается быть все еще на подъеме. Сейчас работаю, как многие видят, больше, чем пять лет назад, десять или двадцать, а продукции выдаю, как говорится, в разы.

Это не просто, но в то же время и нетрудно, если знать как. В 90-е это звалось сейчас позабытым «ноу-хау», то есть знаю как. Да, я знаю как.

Мне 75. Битва за молодость

Мне неважно, сколько проживу, мне важно, чтобы работал до последнего дня.

Юрий Никитин».

Потому здесь просто свой путь. Но он настолько типичен, что просто противно, ну никакой уникальности. С другой стороны, это прекрасно, потому что смотрю на других и вижу, как надо, что не надо, что изменить, а что оставить.

Иногда в Инете нахожу прекрасные образцы, «как надо», там сразу и говорят: «Смотрите, семьдесят лет, а какая фигура!», но это практически всегда бывшие чемпионы по фитнесу – что продолжают заниматься и по сей день. Почти у всех у них собственные фитнес-клубы, где проводят регулярные занятия, то есть вынуждены себя держать в форме, от этого зависит бизнес.

Я же сам то толстел весьма безобразно, то кое-как сбрасывал вес, а потом набирал снова. Моя работа располагает к этому как нельзя больше: сижу дома, пишу книги, отправлю по имейлу. В издательстве, с которым сотрудничаю уже пятнадцать лет, был всего дважды, и то на праздники, где во дворе устраивали концерты, а в само здание не входил.

На тусовки не хожу, на конференциях не бываю, интервью не даю, совсем не публичный человек, почему бы не растолстеть?

Так вот, толстеть или не толстеть – для меня всегда было неважно. Важно – сохранить высокую работоспособность. Но это,

как ни парадоксально, напрямую завязано с весом.

Для меня большой вес – это масса крови, которая ходит по жировым запасам, снабжая их кислородом, вместо того чтобы все отдать мозгу. Сердце у толстяка и худого по размерам одинаково, просто у худого работает без надрыва, а у толстяка пашет так, что дым идет: надо зачерпывать чаще!

Самые худшие на свете спортсмены – писатели, художники и прочие люди свободных профессий.

Эллины говорили, что в здоровом теле здоровый дух, но мне важнее здоровый мозг. Люди живут все дольше, и мы все больше видим вокруг маразматиков, впавших в детство, старчески слабоумных, альцгеймериков, как ни назови, но эта перспектива пугает больше согбенной спины и передвижения с палочкой.

Быть слабоумным идиотом все-таки хуже, чем передвигаться на коляске и блистать эрудицией, памятью и остроумием. Впрочем, еще лучше передвигаться на своих двоих, а то и пробежаться за уходящим троллейбусом.

Именно с этой целью я и строил свою жизнь, и, как результат – я практически единственный писатель, что пишет много и зарабатывает своим трудом на себя и семью, а не рассчитывает на смешную пенсию.

Дожившие до моего возраста писатели в лучшем случае переходят на преподавание, на поучения молодых как жить, а кто-то пишет мемуары о том, как раньше было все хорошо, девушки целомудренные, а сейчас все хреново и молодежь пошла не та.

Но так как я не просто дожил и работаю очень активно, но и намерен так же активно работать дальше, то делюсь, как этого достиг, чего не достиг, а что достигнуть нужно обязательно.

Обычно такие книги начинают с того, что, смотрите, каким я был слабым хилым и болезненным, а теперь какой я ого-го!.. Это все сущая правда, именно такие люди и достигают самых заметных результатов.

Об этом я впервые написал в романе «Я живу в этом теле», где описал свой поход в Клуб Советской Армии в 1976 году, когда там состоялся съезд людей, излечившихся от неизлечимых болезней именно своими усилиями, когда медики разводили руками, мол, медицина не всесильна.

Все собравшиеся в зале выглядели моложе своих лет и были моложе, а методы, какими они избавились от тяжелейших недугов, сводивших их в могилы, шокировали бы любого человека с улицы.

Именно там я сообразил, что путей к излечению существует много, нужно только заниматься собой… и все придет! Разные пути, разные способы, но – в результате здоровье, долгая жизнь,

ясность ума и даже достаток, как следствие!

Медкомиссию в армию я проходил вместе со своими друзьями по улице, крепкими здоровячками. Тогда не отслужить считалось великим позором, но мне дали белый билет и сказали, что на перекомиссию даже не приходить, со мной все ясно.

Мои друзья на зависть мне все прошли. Отслужили, вернулись орлами, еще более крепкими и накачанными. Увы, им все и так хорошо и легко давалось, теперь в живых нет ни одного, кто от болезней, кто от старости…

Я же, вынужденный и лекарства принимать по часам, выжил и карабкался дальше, дальше, дальше.

К шестидесятилетию накопил с гонораров дикую сумму в восемнадцать тысяч долларов и купил в Южном Бутове однокомнатную квартиру.

С этого момента заканчивается мое многолетнее скитание по съемным квартирам и начинается новый этап жизни.

Сейчас другой мир. Расхожая фраза? Ладно, укажу только на одно отличие, но зато самое важное. Даже не на мой взгляд, а вообще, так как мой взгляд, естественно, самый правильный, вы это понимаете, а кто не понимает…

В детстве, помню, на столбах висели репродукторы, и оттуда денно и нощно неслись бодрые песни, и мы с ними тоже пели с энтузиазмом:

Мы смело в бой пойдем
за власть Советов!
И как один умрем
В борьбе за это!

Или другую, не менее бодрую и оптимистическую:

Вперед вы, товарищи, не смейте отступать!
Чапаевцы смело привыкли умирать!

А вот еще она из таких же жизнерадостных:

Мы светлый путь куем народу,
Свободный пусть для всех куем,
И за желанную свободу
Мы все боролись и умрем, умрем, умрем!

Сейчас слова «смерть» и «умрем» обывателя повергает в ужас, он и слышать такое не хочет.

Наверх вы, товарищи, все по местам!
Последний парад наступает…
Врагу не сдается наш гордый «Варяг»,
Пощады никто не желает.

Или вот эта, трагическая и красиво-гордая, которую нужно исполнять с надрывом:

Он упал возле ног вороного коня,
И закрыл свои карие очи,
Ты, конек воронок, передай, дорогой,
Что я честно погиб за рабочих.

Да, отцы писали заявления в военкомат с просьбой направить их в Испанию, «чтоб землю крестьянам отдать», мы писали (я так обиделся на отказ!) в кубинское посольство с просьбой позволить защищать Кубу от захватчиков и умереть за ее свободу.

К чему это? Да хотя бы к тому, что вот опять наткнулся в Инете на гневное обличение режимов из-за «чудовищных цифр» потерь в Гражданской войне, Второй мировой. Хватит об этом. Тогда было иное отношение в жизни и смерти. Как сказал Окуджава: «Нам нужна победа… Мы за ценой не постоим».

Иначе нужно все пересматривать и всех осуждать. Ну, навскидку, у Пушкина и Лермонтова, как и Толстого и других наших «совестей нации», были крепостные, что те же рабы, так вот с нынешних позиций Пушкина и прочих занесем в разряд чудовищ и гнуснейших преступников?

Сейчас даже шпиона, засылаемого к противнику, наставляют, что, если схватят, он должен признаваться сразу во всем, а то вдруг еще вдарят!

Это отличие – жизнь. Тогда погибали миллионы, это было нормально, никого особо не возмущало, сейчас в Папуасии перевернулся паром, два человека погибли, а еще один прищемил палец, и об этом ужасном случае трубят во всех СМИ, клеймят и требует привлечь виновных к ответу.

Потому оставим прошлое. Там были не только другие законы, но и понятия. Другое отношение к жизни и смерти. Не только злобные и кровожадные правители не ценили человеческие жизни, да и сами люди не ценили.

Отношение к потерям было иное. И не нужно с сегодняшней

меркой. Хотя бы потому, что это глупо. А кто так все еще делает, просто дурак. Дурак. Неважно, сколько там у него так называемых высших образований, три или четыре, все равно тупой дурак, не понимающий, что уже живет совсем в другом мире с другими ценностями, что неприменимы к предыдущим эпохам.

Потому да, только сейчас можно и нужно говорить, что жить следует как можно дольше, что жизнь – ценность и что в идеале нужно стремиться достичь бессмертия, а там и сингулярности.

Даже сейчас хватает сопротивляющихся идиотов! Потому что идиоты не только не успевают за стремительным прогрессом и даже изменениями в морали, многие не успевают, но идиоты упорно стараются навязать свое мнение и свои ценности.

Начал ловить себя на том, что, едва начав работать, лезу в Инет посмотреть новости. Нет, сперва заглядываю на «свои» форумы, потом смотрю новости хай-тека, игр, биотехнологий, а потом как-то нечаянно вроде сползаю на политику, дорожные происшествия, а спохватываюсь не раньше, чем внимательно рассмотрю, что же там особенного засветила очередная кинозвезда или певица и силикон у нее там или натуральное.

Потом пошло еще хуже: включаю ноут, а пока тот разогревается, щелкаю по пиктограммкам «большого», что для игр, смотрю все то, что перечислил выше, а когда спохватываюсь, время уже идти на кухню делать второй, а то и третий кофе, завтракать.

Ну, а по возвращении, понятно, нужно сперва по форумам, вдруг там что-то изменилось, появились новые интересные постинги?

Э-э-э… о чем это я? Ах да, если я вот такой железный и неотвлекающийся ни на что, кроме велосипеда, игр, женщин, животных, муравьев и всякое разное, если даже я отвлекаюсь на новости, а потом посмотрю, что там засветила Аня Межелайтис, то вы в еще большей опасности от этой лавины.

Так что держитесь. По возможности.

Начинаю ограничивать себя в стратегиях. Раньше играл во все, даже в квесты, хотя для гуманитария, что не очень-то склонен решать задачи, это вообще не его дело, дольше продержался в стрелялках и ролевках, но затем постепенно отошел…

Отвечая на вопросы, почему вдруг, сформулировал для себя, что это, видимо, просто возрастное. Все мы сперва – рядовые, так сказать, потому бегаем, прыгаем, стреляем или рубим мечами, выполняем задания, добываем, приносим, получаем повышения,

награды, бонусы, спасаем принцесс из лап драконов или Землю от инопланетных мутантов, и мы этим вполне довольны.

Но постепенно наступает возраст… как бы это сказать, когда оставаться рядовым уже как-то не совсем прилично. Как бы признаться, что глуп, выше подняться не можешь, ума недостает, широты охвата, только и годен, что бегать и выполнять распоряжения того, кто старше и умнее.

Вот тогда и начинаешь чувствовать, что стрелялки и ролевки уже не твои, а вот стратегии, когда уже не ты бегаешь с заданиями, а других посылаешь, и от твоего ума, прозорливости, стратегического мышления зависит – останутся они живы или погибнут, будет твое королевство процветать или захиреет, а потом и вовсе падет под натиском более умных…

Да, стратегии как раз для взрослых, очень даже взрослых, короли не бегают с мечами или бластерами по руинам, а посылают отряды или даже армии, в то же время не забывая находить полезные ископаемые, закладывать шахты, добывать руду, выплавлять и готовить из нее слитки, а из них всякое разное для народных нужд, засевать поля и охранять от потравы, шить одежду, регулировать налоги, строить школы и университеты, поощрять торговлю и многое чего еще, на что подросток просто не обратит внимания и не станет заморачиваться.

Но вот, после многих лет, счастливо проведенных в стратегиях, я начал замечать, что начинаю погружаться в них все глубже и сладостнее. Новые книги выходят редко, потому запускаю старые и переигрываю снова и снова, подбираясь к победе другими способами. Ищу в Инете карты, созданные энтузиастами, и тоже добиваюсь там победы разными вариантами.

И… работаю все меньше, что не весьма как бы зело.

Да, играть в стратегии – это великолепная тренировка мозга, однако моя работа по придумыванию идей, тем, сюжетов и образов для книг – та же тренировка, только на порядок сложнее. Но мой хитрый организм всегда ищет лазейки к более легкой жизни, и вот я, чуточку застряв с романом, как бы нечаянно поворачиваюсь к другому экрану, пальцы сами переползают к другой мышке, щелчок, и вот уже загорается красочная заставка с приглашением порулить королевством…

Думаю, у вас возникают те же проблемы, если бы не совсем уж такое, для кого и домино уже предел сложности – была такая игра в древности! – да еще в подкидного.

Железным Феликсом вечно жить невозможно, разве что быть совсем уж… Феликсом, потому да, это не трагедь, после такого

игрового запоя больше работаешь, со стыдом наверстывая упущенное и отрабатывая свои грехи.

Лев Толстой 6 декабря 1908 года записал в дневнике: «Люди любят меня за те пустяки – «Война и мир» и т. п., которые им кажутся очень важными», а в разговорах не раз упоминал, что теперь написал бы намного сильнее, интереснее и глубже, однако же уже давно ничего не писал, если не считать некоторые нравоучительные статьи на богословские темы. Если же вспомнить, что «Война и мир» были опубликованы впервые в 1865-м, то можно себе вообразить этот промежуток в сорок пять лет, когда писатель набирался ума и опыта, но… уже не писал.

Хотя нет, он еще написал «Анну Каренину», но затем только записывал пословицы и поговорки, а еще, как все, бросившие писать, занимался критикой.

Еще в январе 1871-го он писал А. А. Фету: «Как я счастлив… что писать дребедени многословной вроде «Войны» я больше никогда не стану». Но он вообще ничего не писал, опять же кроме критики, хотя сохранил память и свежесть ума до последних дней, когда отправился в путешествие, намереваясь посетить Болгарию или Кавказ, но заболел по дороге воспалением легких и умер 20 ноября 1910 года, то есть через сорок пять лет после выхода из печати «Войны и мира».

Это я к тому, что нам нужно суметь сохранить в себе это свойство не только понимать, но и мочь делать. Помните старое «Если бы молодость знала, если бы старость могла!», так вот, мы должны мочь, а не только понимать, как надо правильно.

Что ж, у нас иная эпоха. Толстой сохранил ум и память и без наших ноотропов, но с ними можно не только жить в ясном уме, но и продолжать активно участвовать в жизни общества. И если вы придумаете, как улучшить свою «Войну и мир», написать что-то еще круче или открыть еще один бозон Хиггса, то теперь вы это сделаете, в отличие от мастеров даже нынешнего времени, которые все-таки принадлежат прошлому.

Все мы сталкиваемся с нехваткой времени. Ну, кроме совсем уж диких существ, которые ищут способы «убить время», тем хоть кол на головах теши, это не совсем даже люди, а так, питекантропы с дипломами. И все пробуют разные варианты оптимизации, чтобы и успевать делать все задуманное, и в то же время как бы развлекаться хотя бы для виду, ибо у нас все еще уникальная страна, где упорно работающий вызывает насмешки и снисходительное презрение, а бездельничающий – одобрение. А если еще и пьющий, то вообще к нему самое теплое чувство, не

странно ли?

Оптимизация начинается с того, что человек пишет на листке перечень, что обязательно начнет делать с понедельника (первого числа месяца, дня рождения, Нового года и пр.). Там так много необходимых и просто желательных пунктов, что после того, как прикрепишь такой листок на стену, долго любуешься собой, таким замечательным, что вот, в отличие от всех остальных, сумел, взялся, преодолел, теперь вот будет яркий и стремительный взлет…

И в самом деле мы придерживаемся такого вот жесткого режима где-то с неделю плюс-минус, это в среднем, потом начинается все снова… ну, вы знаете, что начинается. Вернее, продолжается.

Конечно же, я не только прошел это, но и повторял и повторял много раз, увы.

После многих проб и ошибок пришел наконец-то к оптимальному варианту. Предупреждаю, оптимальному для меня, для кого-то он покажется чересчур жестоким, а для кого-то излишне мягким. Но благодаря ему я в свои семьдесят пять работаю больше, чем в тридцать или сорок, и делаю это с большим удовольствием, так что это да, вариант хороший.

Нелишне сообщить, что в большей степени избавился от болячек, омрачавших мне жизнь с детства, а остальные перевел в так называемые хронические, когда они вроде бы и есть, но жить не мешают и вообще не сказываются.

Так что, это… читайте, не перескакивайте.

Облитерирующий эндартериит. Это сказали впервые на медкомиссии, когда призывников водили из кабинета в кабинет. К стыду своему, не было ни одного, в котором бы меня не забраковали.

Нет, в одном не забраковали: там измеряли вес и рост. Во всех остальных «к прохождению службы негоден». Запомнил я только «порок сердца» и «облитерирующий эндартериит», первый потому, что прост и понятен, а второй за его романтическую музыкальность и загадочность, от которого повеяло чем-то далеким и прекрасным, как, скажем, Скагеррак, Па де Кале или Сейшельские острова.

Правда, диагноз неутешителен: хотя болезнь эта поражает молодых мужчин, почему-то почти не трогая женщин, но до старости никто из нас не доживает, будучи прикончен гангреной и усекновением конечностей, если еще раньше тромбы не закупорят сердце.

Почему и откуда он берется, этот эндартериит, неизвестно и

до сих пор, но давно поняли, что к нему приводят пять бед:

1. Курение.
2. Частое длительное охлаждение ног.
3. Стрессы.
4. Алкоголь.
5. Обилие жирной пищи.

Все это у меня было, потому в свои двадцать лет я бросил курить, перестал употреблять водку, а только вино (непьющему вообще нечего делать в мужском коллективе рабочих), стал наворачивать двойные портянки (я тогда работал по пояс в снегах Крайнего Севера с бензопилой в руках на лесоповалах), и только жирную пищу практически не удавалось сократить очень долго, так как другой в те годы практически не было.

Разумеется, когда удавалось, я проводил очищающие голодовки, напоминая себе о том, что мне, в отличие от своих друзей-счастливчиков, нужно заботиться о здоровье, чтобы быть с ними на одном уровне…

И вот сейчас, когда кто-то из друзей летом видит мои почерневшие ноги, так как хожу в шортах, и ахает, уговаривая пойти к врачу, я мирно отвечаю, что такие уже лет тридцать. Добавлю для вас, что и сорок лет тому уже было достаточно заметно, на пляж стеснялся выйти из-за них тоже.

Так что определенный выверенный режим позволяет организму самому справляться с рядом болезней, а другие настолько замедлить, что, к примеру, этот эндартериит, а также варикоз и тромбофлебит точно убьют меня лет через пятьдесят, но вряд ли сумеют сделать это раньше. Раньше, понятно, постарается что-то другое.

Но, думаю, за это время стремительно прогрессирующая медицина найдет на все эти гадости управу. Вам нужно только продержаться как можно дольше.

Девиз нашей медицины «Не навреди!» в настоящее время звучит как «Не навреди ни в коем случае!», а это уже перегиб. Представьте себе ситуацию, что создано лекарство, которое в девяносто девяти случаях из ста полностью излечивает любые болезни и даже создает иммунитет на всю оставшуюся жизнь, что позволит дожить до ста двадцати лет, но один, увы, умирает сразу, как только примет это лекарство.

Как бы поступила наша медицина? Когда говорю «наша», я имею в виду вообще медицину, потому что давно уже стала всемирной, нормы везде одни и те же. Так вот, это лекарство и не подумали бы применять, что и понятно, надо чтобы излечивало именно все сто человек…

Ладно, создали такое, что полностью излечивает девятьсот девяносто девять из тысячи, и только один тут же умирает. И, всем нам понятно, наши этические законы таковы, что такое лекарство в аптеках продавать не станут. Медики будут хоть сто лет биться над этим лекарством, чтобы достичь стопроцентного результата.

Это тоже понятно: мы живем в благополучнейшем мире. Да-да, это самый благополучный мир, уж я могу рассказать о голодоморе на Украине, когда трупы лежали на улице и некому было хоронить, об ужасах войны с Германией, о голодных годах восстановления, когда недоедала вся страна и целью было просто выжить…

И вот сейчас, когда не просто выжили, но и живем хорошо, в самом деле хорошо, это видно по тому, что забыли саму проблему выживания и занимаемся улучшением жизни, уже само общество не торопится с разработкой «вакцины бессмертия», это не горит, мы же и так почти всего добились, живем хорошо, даже замечательно…

Но именно потому, что живем хорошо и замечательно, многие уже усиленно ищут пути, как продлить жизнь, как остаться как можно дольше молодым, сильным и работоспособным.

Разумеется, мы совсем недавно вышли из тьмы Средневековья, а многие еще даже не вышли: ищут рецепты у ясновидящих, предсказателей, алхимиков, «мудрецов древности», астрологов…

Словом, лишь малая часть общества понимает, в каком направлении искать, и лишь ничтожнейшая часть ученых ищет там, а остальные разрабатывают новые виды губной помады и улучшенные имплантаты женской груди.

В общем, две важные причины, что тормозят наступление эры бессмертия. Первая, мы совсем недавно еще голодали, и общество не готово к новому рывку. Оно только-только начало наедаться вдоволь, проблема ожирения появилась совсем недавно, не знали? А нужно, чтобы все наелись как следует и подняли морды от корыта.

Вторая причина, «у нас и так все хорошо» в том смысле, что медицина ведет наступление на болезни и те отступают одна за другой. И человечество довольно: скоро все смогут жить до ста лет и умирать в полном уме и здравии!

Лишь немногие понимают, что на самом деле все равно смерть и в сто лет та же смерть. Все, чему научился, все пропадет вместе с тобой. И эти люди, конечно же, с великой охотой и без колебаний принимали бы лекарство, что излечит их от всех

болезней, рискуя оказаться тем единственным, которого убьет. Почему? Да ведь все равно умрешь, только чуть позже… А так есть шанс дожить до создания того самого эликсира бессмертия, который искал еще Гильгамеш.

От этой невеселой леммы шагнем к тем препаратам, что время от времени появляются на рынке. Все они играют на естественной нашей жажде жить долго и счастливо, в рекламных аннотациях обещают и здоровье, и память, и невероятные способности, и мускулы и, конечно же, половую потенцию в любом возрасте.

Какие из них врут? Скажем так, врут все. Но одни лишь преувеличивают возможности своих препаратов, другие занимаются откровенным обманом, продавая пустышки. Спешу заверить, почти никто не продает ничего особо вредного, зачем это им, обычно это безвредный мел с какими-нибудь примесями. Главное, побыстрее нажиться на жажде человека получить долгую и здоровую жизнь. И это, увы, удается.

Однако же есть ряд препаратов, что в самом деле дают хорошие результаты. Я сам пользуюсь многими из них уже не один десяток лет, и могу сказать, что да, работают, и работают достаточно четко, эффект чувствую практически сразу.

Честно хотел было дать рекомендации, но в конце концов делейтнул. Все время появляются постоянно новые, более чистые и мощные, просто следите за новостями медицинского хай-тэка, покупайте или заказывайте через Амазон или Ибэй, если не отыщется в Москве, где все есть, не то, что в Греции.

Мир консервативен, даже молодые ребята, которым бы хватать все новые тенденции и развивать дальше, как старые пердуны на лавочках сидят, перед мониторами и злорадно орут, что вон у той имплантанты, и вот у той, а та себе губы подкачала!

То есть с помадой уже смирились, как и вообще с макияжем, а вот следующий шажок – ни-ни!

Хотя мы прекрасно знаем, как сильно от такого пустяка, как хорошая и подправленная внешность, зависит не только настроение женщины, что сказывается и на нас, но и ее здоровье.

Когда Лиля начала с тревогой замечать, что у нее вот тут морщинка, вот здесь еще одна, а возле глаз, какой ужас, целая куча, я сам отправил ее к косметологу или как оно там. Вернулась она с огромным фингалом под глазом, где игла попала в кровеносный сосуд, но вместо того, чтобы орать и подавать в суд, я гордо говорил всем, что не с той руки подала мне кофе, и вот, как видите…

На меня смотрели с уважением и поговаривали, что Никитин

умеет обращаться с женщинами.

А кровоподтек вскоре прошел, мордочка стала юной и чистенькой, как в ее молодости.

Мы, мужчины, в большинстве пока что обходимся без этих женских штучек, но я не считаю, что от них нужно шарахаться. Моложавый вид нужен и для успешной карьеры, наниматель должен видеть перед собой здорового и полного сил человека, не говоря уже о том, что и сам, видя в зеркале морду с целыми белоснежными зубами, пусть и вставными, и без оврагообразных морщин, начинаешь предъявлять к себе повышенные требования, дескать, да на тебе, дружище, еще пахать и пахать!

Известный факт: собакам-боксерам нельзя давать сало, у них печень не выдерживает, быстро мрут. И вот Лиля оставила от нашей Хрюки двух щеночков, одного нам, а другого подарила подруге, та увезла в село на Украину и отдала родителям. Приезжает через год, а там сидит возле стола здоровенный кабан, ростом с медведя, а ему то отец, то мать отрезают и дают толстые куски… сала. Она ахнула: нельзя же, умрет! Мать отвечает: когда он так смотрит, мне кусок в рот не идет, я лучше сама не съем, а ему дам.

И вот идут годы, его одногодки уже поумирали от старости, а этот кабан с разбега перепрыгивает высокий забор и весь день носится по селу и лесу, прибегая домой только к вечеру, голодный, но бодрый. В городской квартире уже помер бы и без сала, боксеры редко доживают до десяти лет, а там носился по селу и в двенадцать, как танк, на полной скорости.

То есть если не слезать с дивана, то самая сбалансированная пища окажется вредной и холестеринной, а если активно работать, то все сгорит в топке организма и еще попросит.

Помню, как я еще под стол пешком ходил, а женщины на кухне жарко обсуждали, что есть вредно, а что полезно, на что бабушка, родившаяся еще в девятнадцатом веке и пережившая не одну голодовку, засуху и войны, говорила: «Что в рот полезло, то и полезно!»

Как ни странно, но она права в главном. Организм все перемалывает, и, когда каких-то элементов недостает, ухитряется как-то их синтезировать или чем-то заменять, что ли.

Во всяком случае, я работал слесарем на заводе, когда появились первые телевизоры с экраном с почтовую открытку, первые стиральные машины и первые холодильники. Понятно, что я, как и люди во все предыдущие века, яблоки и ягоды ел до появления холодильников только летом, а потом – только крупы и мясо до следующего лета. И все же, несмотря на крайний

недостаток витаминов – девять месяцев без фруктов и овощей! – все оставались живы и не мёрли в ужасных корчах.

Это я к тем слухам об ужасных последствиях недостатка витаминов. Ага, у нас тогда витаминов хватало, а сейчас, когда любые фрукты и овощи в изобилии, надо горстями пить мультивитаминные добавки, а то прям враз поумираем! Нет, я не против приема витаминов, но все-таки смотрите реалистичнее. Хорошо, если, как сказал один знаменитый врач: «Ваша моча станет всего лишь дороже», то есть напрасно потратите деньги, но это если почки и печень в идеальном состоянии, однако их можно даже повредить или, как говорят в народе, «посадить», если эти витамины жрать в большом количестве.

Я для начала советую соблюдать главное правило: умеренность. Или, говоря яснее, надо меньше жрать. Посмотрите на статистику: практически все толстяки – это люди без образования из низших профессий, а худые и стройные – успешные бизнесмены, ученые, политики и пр. То есть эти больше следят за собой, ограничивают, при их доходах почему не жрать в три горла? – а те, что попроще, распускаются, не могут отказать себе в удовольствии нажраться так, что дышать трудно.

Из этого вытекает и самая правильная методика похудения: надо жрать еще меньше, чем мало. И сбросите вес без всяких опасных способов. Ведь самый верный способ похудеть с помощью рекламируемых средств – это испортить пищеварение и посадить печень. А голодание – естественное состояние организма. Человек совсем недавно начал питаться регулярно. Даже я застал времена голодовок, когда вымирали целые регионы. Человек приспособлен, как и все звери, долгое время обходиться вообще без еды или на самом минимуме.

Потому первое правило – умеренность в еде.

Помочь сбросить вес помогает также массаж. Проверено на себе: пару лет приходила массажистка на дом, и всякий раз я за час издевательств над собой терял полкилограмма за день. Час массажа – это час тяжелой работы, потери калорий те же самые. Если тут же не выпивал крепкого кофе, что еще помогает сбросить хотя бы сто грамм, то организм просился лечь и поспать, чтобы набраться сил.

Жаль только, что эта услуга не совсем дешевая, потому и не массовая, а мне вообще пришлось отказаться от массажа, так как переехали в загородный дом далеко за городом, а вызывать туда массажиста еще дороже, чем в черте города: на метро не подскочишь. Однако если есть возможность пользоваться массажем – не упускайте!

Это не только похудение, но и общий тонус готового к действиям организма.

С возрастом возрастает мудрость, а юношеское юморение постепенно уходит на второй план. Нет, пожилые люди не становится невосприимчивыми к юмору, так же шутят, но уже несерьезно, что ли. Большинство юмористов с возрастом становятся просто умными людьми, способными писать уже умные книги, а то и мудрые. Остальные юмористы остаются… в детских штанишках.

Это тот же процесс взросления. Как все писатели в прошлом рисовали, пусть не так профессионально, как Маяковский или Шевченко, но многие и сейчас оформляют сами свои книги, а взрослеющие поэты оставляют такую несерьезную хрень, как стихи, и переходят на прозу.

Пушкин и Лермонтов полностью перешли на прозу, но погибли до того, как критическая масса написанной прозы подмяла несерьзную поэзию, и потому в нашем сознании они поэты, а вот прекрасный поэт Бунин не погиб в их возрасте, иначе тоже остался бы классиком поэзии, а прожил очень долгую жизнь, и написанный им массив прозы сделал его великим прозаиком.

Это длинное вступление к тому, что практически все шуточки создаются молодыми и с точки зрения молодых. Потому там искрящееся остроумие, игра слов, изящная подмена понятий, но пока что нет глубокой мысли, хотя с первого взгляда кажется, что есть, мы все ярко изложенную мысль часто принимаем за правильную.

К примеру: если б старость могла, охотно повторила бы ошибки молодости. *Илья Герчиков*

Понятно, что такое написать мог либо очень молодой, либо очень глупый. Никто не хотел бы повторить ошибки молодости, знаю не только по себе, но и по людям моего возраста. Но подросткам кажется, что старики им завидуют. И, главное, чему завидуют: сексу в лифте, пьянкам в подъезде, жуткому похмелью и неумению построить отношения с женщиной, с которой очень скоро придется разводиться со скандалом и потерей имущества!

Ладно, дальше без комментариев, есть и правильные наблюдения, что это я придираюсь.

С годами девушки кажутся все более красивыми и все менее умными. *Сергей Федин*

Жизнь – это остановка между двумя смертями. Поэтому старость – предсмертие, а детство – послесмертие. *Сергей Федин*

Инерция – это старость движения. *Сергей Федин*

Ветер в голове с годами стихает. *Сергей Федин*

Душевная молодость есть способность совершать осознанные глупости. *Сергей Федин*

Старость – это вседозволенное детство. *Венедикт Немов*

Годы – это цветы мудрости, лепестки которых становятся драгоценностью. *Неизв.*

Накопленные года – богатство, которому никто не завидует. *Илья Герчиков*

Береги зубы смолоду, а зубные протезы в старости. *Илья Герчиков*

Сберег здоровье к старости, и теперь не знал, на что его употребить. *Илья Герчиков*

Мои года – мое богатство, которому никто не завидует. *Илья Герчиков*

Старость – дело наживное. *Илья Герчиков*

Седина в бороду – челюсть в стакан. *Неизв.*

Можно быть слишком старым для любых вещей, но не для того, чтобы бояться. *Неизв.*

Седина в бороду, бес в ребро. *Пословица*

Если смолоду думать об обеспеченной старости, тогда преждевременная старость обеспечена.

Молодость – не ошибка, старость – не заслуга. *Немецкая поговорка*

Сколько времени ни теряешь, а лет все прибавляется. *Эмиль Кроткий*

Внутри себя все мы одного возраста. *Гертруда Стайн*

Никто не настолько стар, чтобы не быть в состоянии протянуть еще годик, никто не настолько молод, чтобы не умереть сегодня же. *Фернандо де Рохас*

Излишества в юности ведут к лишениям в старости. *Бауржан Тойшибеков*

В молодости человек тратит свое здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удавалось. *Индийская пословица*

Юбилей – это когда много цветов, а ты еще жив. *Неизв.*

Нет ничего безобразнее старика, который не имеет других доказательств пользы его продолжительной жизни, кроме возраста. *Луций Анней*

Уважай старость – это твое будущее. *Михаил Генин*

Правда, что в пятьдесят лет редко можно рассчитывать на взаимность в любви, но не менее верно, что в этом возрасте ее можно иметь очень много за пятьдесят золотых. *Джордж Ноэл Гордон Байрон*

Возраст – пора жизни со своими особыми задачами, утратами и приобретениями; пора своих неразрешимых проблем, из

которых можно только вырасти, то есть перейти к другим неразрешимым проблемам. *Александр Круглов*

Всякий период жизни обладает самостоятельной ценностью. *Вильгельм Дильтей*

Любой возраст хорош, пока он есть. *Геннадий Малкин*

Каждый возраст имеет свою прелесть, но это начинаешь понимать только тогда, когда он проходит. *О. Донской*

У каждого возраста свое очарование, но мы к старости едва успеваем осознать очарование молодости. *Сардоникус*

Вздыхая о цветущей юности, ушедшей и невозвратимой, мы должны помнить, что скоро наступит дряхлость, и тогда придется сожалеть о зрелом возрасте. *Жан де Лабрюйер*

Как медленно мы взрослеем и как быстро старимся. *Борис Лесняк*

В пятьдесят лет силы убывают год от года; в шестьдесят – месяц от месяца, в семьдесят – день ото дня, в восемьдесят – час от часу. *Китайское изречение*

Жизнь – гора: поднимаешься медленно, спускаешься быстро. *Ги де Мопассан*

Юность – это дар природы, а зрелость – произведение искусства. *Гэрсон Канин*

Молодость – самая счастливая пора только для того, у кого не удалась зрелость. *Андрей Коряковцев*

Сорок лет – это старость молодости, пятьдесят – это молодость старости. *Виктор Гюго*

Вторая молодость – это просто первая старость. *Артур Васильев*

День рождения – похороны прожитого года. *Александр Поп*

Морщины на сердце появляются раньше, чем на лице. *Аркадий Давидович*

Возраст – это бестактность природы. *Роман Виктюк*

Человек тоже подвержен метаморфозам: многие начинают, как мотыльки, а кончают, как гусеницы. *Жульен де Фалкенаре*

С каждым днем человек становится все более похожим на свой будущий труп. *Жан Поль Сартр*

Если очень стараться избежать ошибок молодости, вполне можно избежать самой молодости. *Владимир Дубинский*

Кто не совершал безрассудств в дни весны, совершает их в зимнюю пору. *Оноре де Бальзак*

Ранняя весна укорачивает лето. *Уильям Шекспир*

Плоды акселерации растут быстро, но созревают медленно. *NN*

Акселераты рано развиваются, но на этом их развитие и заканчивается. *Аркадий Давидович*

Зрелость: возраст, когда мы все еще молоды, но с гораздо большим трудом. *Янина Ипохорская*

Нет ничего постыднее, как быть неблагоразумным стариком. *Шарль де Сент-Евремон*

Трагедия старости не в том, что человек стареет, а в том, что он в душе остается молодым. *Оскар Уайльд*

Куй железо, пока ты еще горяч. *Данила Рудый*

Поздно растить на себе крылья, когда уже вырос живот. *Нестор Бегемотов*

Если бы молодость знала, что она может! *Евгений Кащеев*

Молодость – это эпоха упущенных возможностей. *Сирил Конноли*

У того, кто к двадцати годам не был анархистом, к тридцати годам не хватит сил даже на то, чтобы руководить пожарной командой. *Ален*

Кто смолоду не был социалистом, в старости будет мерзавцем. *Жорж Клемансо*

Кто в двадцать лет не был коммунистом, у того нет сердца. Но кто и после двадцати лет продолжает оставаться коммунистом, тот лишен разума. *Богомил Райнов*

В юности презирают авторитеты, но лишь потому, что ищут кумиров. *Александр Круглов*

Для молодежи, всегда жаждущей независимости, полная оппозиция принятым идеям представляет самую доступную форму проявлять свою оригинальность. *Гюстав Лебон*

Нет такого мещанина, который в пору юности хоть на мгновение не считал себя способным на великое. *Гюстав Флобер*

Во всякой стране молодое поколение – всегда иностранцы. *Жермена де Сталь*

В демократических странах каждое новое поколение – новый народ. *Алексис де Токвиль*

Молодежь проницательна и неподкупна. Она образует единый фронт против взрослых. Она не знает сентиментальности; к ней можно приблизиться, но влиться в ее ряды нельзя. *Эрих Мария Ремарк*

Мы можем чувствовать заодно с молодежью, но молодежь заодно с нами не чувствует. *Эрих Мария Ремарк*

Молодость – когда кажется, что истины можно узнавать, а не только дорастать до них. *Александр Круглов*

Как хочется в молодости хоть чему-то научить человечество! *Геннадий Малкин*

В юности люди кажутся себе талантливыми, и эта кажимость позволяет им думать, что ими управляют бездарности. *Максим Горький*

Молодежь ценит других по делам, а себя по потенциалу. *Инга Петкевич*

В общении между стариками и молодыми всегда присутствуют с обеих сторон элементы жалости и презрения. *Сэмюэл Джонсон*

Молодые думают, что старики глупы; а старики знают, что молодые глупы. *Джордж Чапмен*

Суть старости в том, что обзаводишься опытом, которым нельзя воспользоваться. *Станислав Лем*

Старость – это когда знаешь все ответы, но никто тебя не спрашивает. *Лоуренс Питер*

Мы не считаем годы человека, пока у него можно считать что-нибудь другое. *Ралф Эмерсон*

Мы уважаем и ценим молодых специалистов, но очень любим, когда нас лечат старые врачи, читают лекции старые профессора. Нам доставляет наслаждение отточенное мастерство старых писателей. *Д. Брандус*

Старый писатель лучше знает свое ремесло, а молодость стиля – это уже чисто технический вопрос. *Андре Моруа*

Тот, кто учится у старых, подобен тому, кто ест спелый виноград и пьет старое вино. *Талмуд*

Глаза юношей пылают огнем, но очи старцев излучают свет. *Поль Верлен*

Когда старые разрушают, то они строят; а когда молодые строят, то они разрушают. *Талмуд*

Старики ходят медленнее, но быстрее приближаются. *Евгений Кащеев*

Ошибки молодых людей означают гибель всего дела, ошибки пожилых лишь означают, что можно было бы сделать больше или скорее. *Фрэнсис Бэкон*

Старая метла метет хуже, зато умеет обходить углы. *Анатолий Пастернак*

Порядочному человеку нельзя жить более 35 лет. *Джордж Байрон*

Если ты достиг преклонных лет и не замечаешь в себе никаких признаков старческого слабоумия, значит, первый признак уже налицо. *Теодор Ойзерман*

Старость – это привилегия немногих. *Алексис Романов*

Только начинаешь привыкать к старости, как и ее теряешь. *Аркадий Давидович*

Молодой ангел может сделаться старым чертом. *Немецкое изречение*

Чем старее ученый, тем более велика его мудрость, чем старше неуч, тем более велика его глупость. *Талмуд*

К старости умный становится философом, а дурак – старым дураком. *Юрий Шнейдер*

Мудрость приходит в старости на смену разуму. *Болеслав Вольтер*

Мозг старика подобен старой лошади: для сохранения работоспособности ему нужно постоянно упражняться. *Генри Адамс*

Если бы молодость знала, она бы и в старости могла. *Данила Рудый*

У старика во всем мире только три верных друга: старая жена, старая собака и деньги в кошельке. *Бенджамин Франклин*

Соломон написал сперва «Песнь Песней», а потом «Притчи», а потом «Екклесиаст», – и в этом вся наша дорога. В молодости мы слагаем песни, став постарше, изрекаем сентенции, а в старости говорим о суете жизни. *Талмуд*

Все законы созданы стариками и мужчинами. Молодежь и женщины ищут исключений, старики – правил. *Иоганн Вольфганг Гёте*

У старости тот же аппетит, что у молодости, только зубы не те. *Магдалена Самозванец*

Средний возраст – когда из двух искушений выбираешь то, которое позволит тебе раньше вернуться домой. *Дэн Беннет*

Орел не может быть посредственным орлом.

От творческой импотенции рождаются писательские объединения, конвенты, съезды, сообщества и даже союзы писателей, композиторов или художников.

Подлинного гения вы можете узнать по тому, что все тупицы при его появлении устраивают заговор против него. *Ральф Эмерсон*

Утонченные литературные мастера редко гениальны. Ведь гениальность небрежна, она, по самой сути своей, всегда тороплива. Гению не до утонченности… *Макс Бирбом*

А вот некоторые данные, которые нарыл в Инете, что могут быть чем-то полезны для нас:

«Признаки старения в разных органах и системах организма появляются неодновременно. Иными словами одни органы «стареют» раньше, а другие – позже. Например, острота зрения начинает ухудшаться уже после двадцати лет, изменения опорно-двигательного аппарата появляются после тридцати, сердечно-сосудистой и мышечной систем – после сорока, ухудшение слуха становится заметным после пятидесяти. Раз начавшись, возрастные изменения постепенно прогрессируют в течение всей жизни человека. В отечественной науке возраст сорок пять –

шестьдесят обозначают как период обратного развития (инволюционный, климактерический), шестьдесят – семьдесят пять лет – как пожилой (предстарческий), семьдесят пять – девяносто лет – как собственно старческий. Люди в возрасте старше девяноста лет относятся к долгожителям.

Происходят изменения чувствительности разных органов чувств, внешние проявления которых выражаются в ослаблении чувства равновесия, неуверенности поступи, в потере аппетита, в потребности более яркой освещенности пространства и т. д. Вот некоторые примеры: людям за пятьдесят требуется вдвое больше света, а за восемьдесят – в три раза; у двадцатилетнего человека рана заживает в среднем за тридцать один день, в сорок лет – за пятьдесят пять дней, в шестьдесят лет – за сто дней и далее – по нарастающей.

Гипертония чаще поражает мужчин, чем женщин; на шестом десятке лет жизни ею болеют до тридцати процентов людей. Эта болезнь чаще поражает людей ответственных, энергичных, активных, которые могут и хотят выполнять свое дело достойным образом. Именно они попадают в ситуацию хронического стресса из-за своего чувства ответственности и необходимости его реализации.

Долгожитель – это человек, перешагнувший порог девяностолетия. В нашем регистре по Москве – около восемнадцати тысяч. В России по последней переписи населения 2002 года – четыреста семьдесят тысяч. То есть один долгожитель на триста человек. И столетних у нас около семи-восьми тысяч, то есть один на двадцать тысяч.

Никаких биологических отличий у долгожителей не найдено. И главная их черта – постоянный интеллектуальный и физический труд.

Профессии разные. Но все долгожители отличаются высоким интеллектом.

Есть данные по Российской академии наук середины – конца XIX века. Средняя продолжительность жизни среди академиков тогда была 75–78 лет. В то время как средняя продолжительность жизни населения была 35 лет. Да и сегодня академики живут дольше. О чем это говорит? Может, природа и генетика так распорядились: кто может интеллектуально больше дать обществу, тот дольше и живет…

Эволюция сейчас вообще заинтересована в лицах старшего возраста. Больше, чем в молодых. Отсюда и рост числа пожилых людей. Если раньше эволюция нуждалась прежде всего в высоких темпах воспроизводства человеческой популяции, то есть в общем

увеличении «биомассы homo sapiens», сейчас она делает акцент на качество этой «биомассы» – на развитие интеллекта. А мудрость приходит к человеку не в 40 и даже не в 50 лет, а годам к 70».

Идеи трансгуманистов настолько просты и понятны, что вроде бы в лоббировании не нуждаются. Лоббирование – это когда на чашах весов по одинаковому камешку, а мы хотим, чтобы наш камешек выглядел чуточку привлекательнее. Здесь же простой выбор: будешь жить молодым и здоровым сколько хошь, либо помрешь. Выбирай.

Однако в глазах общества человек с расстергнутой ширинкой и говном на рукаве выглядит всегда привлекательнее, ибо он не боится умереть, ему насрать на смерть, он живет как бы отважно и каждый день выпивает бутылку водки.

Герой, видно сразу.

О политкорректности. Я сам частенько не только посмеиваюсь на ее счет, но издеваюсь с удовольствием, да и кто не пинает ее копытами, однако, положа руку на сердце, признаем, хоть и с неохотой, эта слащавая штука в обществе необходима.

И даже ее перехлесты и перегибы, что немедленно вызывают гомерический хохот в обществе и ехидные комментарии в СМИ, все же лучше, чем ее отсутствие.

Это как если бы кто-то начал обращаться ко мне по-старинному «Милостивый государь», я бы засмеялся и сказал дружески: достаточно на «вы» и по имени-отчеству, но, если кто-то, как случается часто, сразу на «ты», я таких посылаю достаточно резко. Даже на natribu.org.

Политкорректность была всегда, ибо что такое комплименты женщине, как не политкорректность в тех случаях, когда выглядит хреново, а мы врем, что замечательно?

Политкорректность – это взросление, умнение, понимание реалий, с которыми пока что не соглашается вечно бунтующий подросток.

Среди детей политкорректности нет и в помине, у подростков она в зачаточном виде, юноши политкорректны лишь в некоторой степени, и лишь взрослые и воспитанные люди проявляют политкорректность сознательно и достаточно часто.

Но человечество взрослеет. Становится мудрее и… политкорректнее. Потому будьте политкорректны. Умеренно политкорректны, чтоб не до смешного. Политкорректны будут и с вами. Это лишь переложение на современный язык истины: не судите, и судимы не будете.

В Москве столетних, как сказал чуть выше, более семи тысяч. Пусть станет вашей целью дожить до ста в полном здравии, ясном уме и памяти. А также в сравнительно неплохой форме, когда совершаете прогулки в свое удовольствие, сажаете розы, играете в сложнейшие компьютерные игры и катаетесь на велосипеде.

А доживете – оттуда рукой подать и до бессмертия, что позволит, если на то будет ваше желание, воплотить все ваши мечты, если они, конечно, не ведут к взрыву нашей галактики.

Чужие… ладно, там посмотрим.

С огромным удовольствием читаю мудрые и доходчиво изложенные мысли и просто ответы в интервью академика РАМН, профессора, доктора медицинских наук, директора Российского геронтологического научно-клинического центра Росздрава Владимира Шабалина.

В частности, он рассказал, что старые басни про долгожителей-кавказцев развеяны, там долгожителей не больше, чем в любом другом месте России, а то и меньше, зато брешут о своем возрасте намного больше, что и понятно: на Кавказе стариков уважают, а спрос рождает предложение.

В Москве, по словам академика Шабалина, с ее крайне неблагоприятной экологией тридцать восемь тысяч долгожителей, то есть десять процентов. Так же и в других крупных городах, а вот в селах России и горных аулах намного ниже.

Большая часть долгожителей – женщины. У них метаболизм на двадцать процентов ниже, чем у мужчин. К тому же у мужчин где-то на пятнадцать-двадцать процентов больше воды. Отсюда и более быстрая реакция мужчин на любые неблагоприятные воздействия. В том числе – на стресс. С точки зрения эволюции мужчина – спринтер, а женщина – стайер.

Еще, что мне особенно нравится, Шалабин говорит о необходимости регулярной интеллектуальной нагрузки. Уйдешь в пассив, и сразу же будут резко сокращаться твои дни. Лень – самый верный путь скорого ухода с арены жизни.

Повторю от себя, что один из способов совместить усиленную гимнастику мозга с удовольствием – компьютерные игры. Они в большом ассортименте и любой сложности: выбирай по вкусу и возможностям своего мозга. Но, естественно, чтобы проходить было трудно, со скрипом, напрягом, напряжением всех извилин. В то же время это не беговая дорожка, где только мучаешь себя, хоть и получаешь потом пользу, а в играх и польза, и удовольствие в одном флаконе.

Шабалин напоминает простакам, что все препараты, обещающие нам резкое продление жизни и даже возвращение молодости – просто обман. Наглая эксплуатация страстного желания оставаться молодыми.

Иногда попадаются даже серьезные исследователи, обычно молодые, что сами верят в то, что им удалось или уже вот-вот почти удалось совершить суперпрорыв и наконец-то получить Это!

Потому журналисты с их слов пишут постоянно о новых «открытиях» чудо-диет, пищевых добавок, гетеропротекторов, гормонов и прочей вообще-то хрени, что никак не могут даже в теории продлить жизнь.

Шабалин горько прав, но я вот пишу это и понимаю, даже самому такое читать неприятно, тем более – вам. Сам такой, жадно ловлю все вести с фронта борьбы со старостью, готов поверить во все, что угодно, оптимистическое, вот только приобретенная с годами мудрость предостерегает, человеческий организм – не компьютер, закон Мура к нему неприменим, и вообще сложность человеческого мозга зашкаливает, а количество связей между нейронами исчисляется гуглами. Что, в самом деле не знали, что гугол – это число? Означающее всего лишь единицу с сотней нолей?

По словам Шабалина, мы питаемся органическим веществом, то есть молекулами, созданными ранее жившими организмами. Почему развиваемся из поколения в поколение? Потому что стоим на плечах гигантской пирамиды предшественников, ушедших из жизни. Изменения, которые вносит организм в общую копилку биомассы и которые в дальнейшем используем при построении структуры своих тканей, передаются не только через геном, но и через пищу, которую мы с вами потребляем. В свою очередь, все индивидуальные усовершенствования нашего организма также «вбрасываем» в почву, и наши потомки будут питаться молекулами такого качества, которое было недоступно предшественникам. Жизнь – это замкнутый пищевой круг, все последовательно поедают друг друга. То есть поколения, которые достигли определенного интеллектуального уровня, легли в землю, разложились – и в виде молекул их интеллект, говоря упрощенно, достался правнукам.

Ткани разложившихся организмов сохранили на молекулярном уровне изменения, эти молекулы, проходя в пищевом кругообороте через растительные и животные организмы, получают дополнительное преобразование и вновь возвращаются в тело человека, в том числе в ткани головного мозга. Иного пути развития нет.

Только за последние сто лет средняя продолжительность жизни увеличилась вдвое. Медики признают, что их вклад в увеличение продолжительности жизни составляет где-то десять процентов. Научились бороться с инфекционными болезнями, прекратили эпидемии. Антибиотики сыграли колоссальную роль. Все это факторы, которые определяются человеком. А ведь тут есть еще и интерес эволюции!

Во-первых, численность человечества чрезвычайно быстро увеличивается. То есть эволюции нужен достаточно большой объем «биомассы высшего развития» – человека, и она наращивается исключительно быстрыми темпами. Но сейчас численность населения старших возрастов растет более быстрыми темпами, чем численность населения в целом. И в 2050 году примерно половина населения будет старше шестидесяти лет. То есть эволюции нужна старшая возрастная группа, потому что интенсивность поиска новых структур в старшем возрасте более продуктивна. Только старшая возрастная группа может создавать «молекулярные структуры мудрости».

Почему эволюция в древности удерживала продолжительность жизни человека где-то до сорока лет? Да потому, что это возраст детородного периода. То есть эволюции нужно было нарастить человеческую биомассу как можно более быстрыми темпами.

Сейчас эволюция этот вопрос решила. На Земле шесть с лишним миллиардов человек. Так вот, на нынешнем этапе эволюция заинтересована уже не просто в развитии и увеличении человечества, а в приумножении старшей возрастной группы.

Численность старшей возрастной группы с шестидесяти до девяноста лет увеличивается в четыре-пять раз быстрее, чем общая численность населения. Значит, эволюция заинтересована уже сейчас в качественном развитии интеллектуальных свойств человечества. А достигаем мы высшего интеллектуального развития после сорока лет. В сорок-шестьдесят лет приходит та мудрость, которая обеспечивает наше общее понимание жизни и оценку своих возможностей. А в семьдесят лет у нас уже сформирована база – и жизненная, и профессиональная, и интеллектуальная. И эта база может быть использована для дальнейшего развития человечества в биосфере – с меньшим числом ошибок и с большими возможностями для совершенствования. Ведь после смерти мы не просто растворяемся бесследно, мы оставляем ту информацию, которую собрали на протяжении своей жизни и в виде белковой структуры отдали в биосферу – нате, ребята, пользуйтесь, питайтесь ею и на этой структуре стройте свою, уже более совершенную структуру.

Хотя пожилые люди не могут напрямую передать потомству «эволюционную информацию», приобретенную организмом в ходе старения, результаты поиска не остаются невостребованными. Они передаются опосредованно – через пищевую цепочку и «бактериологический туман». Речь идет об усвоении организмом человека информации, заложенной в пищевых белках, ее анализе на молекулярном уровне и последующем информационном обмене с окружающим живым миром через системы выделения и дыхания.

У людей в возрасте есть еще одно преимущество перед молодыми. Замечено: те, кому нет еще сорока пяти, выполняют работу на двадцать процентов быстрее тех, кто перешагнул этот порог. Но быстрее – не значит качественнее. Именно поэтому люди среднего возраста (от сорока пяти до шестидесяти пяти) работают на шестьдесят процентов точнее и тщательнее, чем молодежь. И каждый пятый пенсионер остается трудиться в той отрасли, которой посвятил свою жизнь и работает там с бóльшей отдачей, чем молодые.

По словам академика, если человек нацеливается на долгую жизнь, он организует свою психику соответствующим образом, а психика организует соматику. Если вы ставите себе установку с мощным обоснованием, что вы должны дожить до девяноста лет, то это фактор очень сильный, от которого многое зависит. А если вы считаете, что ваш предел – семьдесят, организм и перестроится на такой срок.

Стоит помнить, что стресс просто необходим для нормального физиологического состояния человека, это адаптивно-приспособительный синдром. Можно, конечно, уйти от нагрузки, но природе это не нужно, ты ей становишься неинтересен.

То есть если хочешь жить долго, то не стоит так уж себя беречь.

Шабалин говорит, что только старость позволяет человеку найти новые формы развития. Когда человек стареет, его генетика перестает удерживать молекулы в своем коридоре, и они вступают в свободное плавание. Тогда молекулы получают возможность найти себе новую форму жизни. Иногда эта форма отрицательно сказывается на людях – и они приобретают около семи хронических заболеваний, но иногда и положительно – их интеллект становится в разы сильнее.

Запомнили? Постарайтесь, чтобы вы в старости… какое гадкое слово, не зря я его избегаю, «преклонное» – тоже плохо, его этимология понятна, скажем пока что за неимением подходящего термина, в солидной зрелости стали тем человеком,

чей интеллект станет в разы сильнее.

Подумать только, в разы!

Шабалин рассказал, что приезжавший недавно в Россию английский ученый Кевин Уорвик вживил себе в предплечье микрочип. Всего лишь в предплечье. И это дало ему возможность поддерживать мысленный контакт с институтским компьютером, а через него отдавать команды компьютеру в собственном доме – открыть окно или дверь, включить плиту на кухне и т. д. Можно представить, какие возможности откроются перед Уорвиком, когда он вживит микрочип в мозг, а именно это он собирается вскоре осуществить!

В общем, вывод для кого-то очень неутешителен: работа – самое главное условие для того, чтобы была достигнута максимальная продолжительность жизни.

Если человек не будет трудиться, то не разовьет мозг и, соответственно, не будет интересен Большому Сверхразуму. Лентяев он очень быстро выщелкивает из жизни. То есть чем больше мозг работает, чем более он находится в рабочем состоянии, тем более он продлевает жизнь и всему нашему телу.

Мне очень понравилось сообщение о пользе шоколада, перепечатываю, тьфу, блин, копипастю с небольшими сокращениями:

«Любители шоколада более вероятно становятся нобелевскими лауреатами.

Вручение очередных Нобелевских премий в этом году навело группу ученых на мысль провести исследование, с целью установить, если ли у нобелевских лауреатов – считающихся умнейшими людьми на Земле, что-то общее между собой.

В рамках небольшого исследования, опубликованного на прошлой неделе в журнале New England Journal, было установлено, что почти 80 % всех людей, когда-либо получавших за свою жизнь данную премию, являлись большими любителями шоколада.

Ученые из Колумбийского университета в Нью-Йорке объясняют установленный факт тем, что шоколад содержит большое количество флавоноидов – веществ, способных подстегивать работу головного мозга человека и направлять ее в определенное русло, за счет повышения его способности к концентрации.

Известны случаи, когда великие люди потребляли шоколад, чтобы стимулировать работу своего мозга, в иные дни потребляя

до 1 кг шоколада. Для людей пожилого возраста шоколад является также очень важным, поскольку он дольше позволит им оставаться в трезвом уме и доброй памяти. Флавоноиды также затормаживают процессы дегенерации головного мозга. Таким образом, они защищают нас от деменции, слабоумия, болезней Альцгеймера и Паркинсона, которые с тенденцией общего старения населения в развитых странах становятся в последние годы все более распространенными.

Ученые советуют, если ваша работа напрямую зависит от степени эффективности работы Вашего головного мозга, либо если вам по долгу работы необходимо наличие фантазии, а также креативного, наряду с логическим мышлением, то вам необходимо ежедневно потреблять 50–70 граммов шоколада».

Блин, великие люди жрали по килограмму шоколада в день!.. Ладно, пусть не каждый день, но все-таки по килограмму!.. А тут у меня пытаются выдрать изо рта кусочек сахара, свиньи какие. Лишний грамм сладкого, ах-ах, убийца всего прогрессивного и толерантного человечества!

На форуме трансгуманистов http://f.t-human.com/index.php часто вспыхивают жаркие споры на различные темы, вот наткнулся на один насчет мотивации:

«То есть как заставить себя работать, когда «все есть»? Как заставить себя продолжать жить, если кажется, что все свиньи, везде свинство, и лучше сейчас с крыши, чем…»

Думаю, даже вы, несмотря на молодость, сталкивались с моментами, что растягивались на дни и недели, когда ничего не хочется, не работается, только бы лежал и читал или же тупо играл во что-то старенькое и легкое.

Скажу по горькому опыту, что таких дней и недель будет все больше, пока не сольются в один. Во-первых, сил и задора меньше, во-вторых, «все уже есть, а богаче Абрамовича все равно не стану».

Так вот, как найти и постоянно находить новые мотиваторы?

Поиски мотивации – проблема вечная. И даже самые сильные и волевые люди предпочитают отдавать палку другому человеку (начальнику), чтобы тот подгонял. А будильник – звенел. Но начальника можно обмануть, с собой – договориться… И тогда был придуман Бог. Не боги язычества, тех можно надуть, избить, выпороть, повесить вверх ногами, а Единый и Всевидящий, от которого не скрыться.

Однако как жить атеистам?

Я рассказывал, как не стал зарабатывать легкими выступлениями, чтобы заставить себя только писать и писать. Это

помогло, еще как помогло.

Сейчас вот, намеренно вызывая агрессию со стороны роскона и пр., пр. конвентов, я вынужден постоянно доказывать, что все равно сильнее, круче всех их лауреатов и вообще весь в белом. Но что-то и эта красная тряпка теряет цвет, я с беспокойством чувствую, что уже и так доказал, чего же еще, у меня хороший домик, прекрасная жена и собака, тиражи, хорошие друзья, можно просто наслаждаться жизнью, хватит лезть на гору, столько фильмов наскачивал с торрента, сколько книг, байм – век не пересмотреть, не перечитать, не переиграть!..

А кто-то вдруг уходит в йогу, секту, переезжает жить в тайгу… Думаю, это еще хуже. Так что как держаться, позволяя себе только небольшие провалы, ма-а-ахонькие отступления, меленькие слабости, да и то чтоб не часто?

Честно говоря, с «вяло текущими днями и ночами, что сливаются в один миг», никогда не сталкивался, хотя вроде бы и лет уже…

Наверное, помогает особенность моей жизни да въедливое упрямство. Единственные моменты, когда руки опускаются – когда услышу очередного, кто обливает грязью мои работы и начинает умничать. Но это быстро проходит, когда появляется здоровая злость, типа «а вот я вам сейчас докажу!»…

Главное же, с каждым годом будет все труднее. Я когда про необходимость баймов писал, я не уточнил, что необходимыми становятся уже в стабильный момент жизни. А первое десятилетие после школы почти у всех еще на рывке. Но и в это время уже бывают грозные симптомы… Кратковременные, правда. Но с тенденцией разрастания.

Метод соревновательности хорош, но его хватает ненадолго. Доказав, что успешнее двух-трех друзей и знакомых, абсолютное большинство даже из очень активных и напористых успокаиваются. Эту проблему заметил еще Маяковский, когда призывал молодежь ревновать не к мужу Марьи Иванны, а к Копернику.

Но у нас как-то круг сужается очень быстро. Нам важно быть именно успешнее друзей и знакомых! А быть успешнее Гейтса или Джобса? Нет, что-то не загорается внутри. А жаль.

Увы, стимулы нужно создавать себе постоянно. Потому что у писателя уникальная ситуация: над ним нет начальника. И всегда можно поволынить, так как писать – работа, а кто любит работу? У писателя с нормальной психикой только два радостных момента в самой работе: когда придумал интересную идею и когда получает на выходе книгу. А все посредине то, что надо себя заставлять делать.

У нас вроде бы все есть: ум, знания, понимание ситуации, даже желание заработать… Осталось только толкнуть посильнее.

Я, конечно, всегда бросался в крайности, еще и тогда, когда покупал марки с ЛСД и лизал, чтобы снова погрузиться в ту дивную картину мира и пережить те непередаваемые ощущения… Но хочу сказать даже не в защиту, а просто ради уточнения фактов, что ЛСД не наркотик так же, как не наркотик кофе. Наркотик для меня то, без чего обойтись трудно и отказаться нелегко, как и те же сигареты, а я курил еще папиросы, ужас. Но от ЛСД отказаться легко, у меня не было ни малейшей ломки, когда Хрущев как-то сумел перекрыть каналы с Запада и эти особые марки перестали к нам завозить.

Но сознание они меняют, это точно. И не скажу, что так уж в худшую сторону. Я, нализавшись этих марок, в конце концов чокнулся настолько, что решил стать писателем и воссоздавать эти красочные миры, а Хофманн, создатель ЛСД, и постоянно принимавший его, еще что-то сдвинул и в своей продолжительности жизни, так как недавно умер от сердечного приступа на сто третьем году в полном здравии и ясном уме. На свое столетие он прибыл на какой-то конгресс специалистов и выступил на нем с пламенной речью. На основе опроса в Англии он в списке ста живущих величайших гениев занял первое место.

Это я к тому, что для победы иногда нужно пойти на какой-то риск. И сделать не то, что все считают правильным, а что смутно и неясно считаешь правильным только ты.

Яфет написал: «Интересно знать. Основатель фирмы «Apple» Стив Джобс признавал, что решение попробовать ЛСД было одним из двух-трех самых важных решений, принятых за свою жизнь. Фрэнсис Крик открыл молекулярную структуру ДНК под воздействием ЛСД. Керри Муллис – визуализировал полимеразную цепную реакцию. Ну, таких примеров достаточно. Вероятной причиной запрета ЛСД некоторые исследователи считают испуг консервативно настроенных общества и правительства перед возникшими в молодежной среде тенденциями к масштабным социальным переменам».

Важно заметить, что в роду Хофманна не было долгожителей ни со стороны отца, ни со стороны матери. Он – первый и единственный, что-то сдвинувший в себе. И не просто долголетие, а весьма активное:-) Свое столетие от отмечал в ресторане, где признался, что последний раз принимал ЛСД три года назад. Вот наш корреспондент приехал к нему, когда тому было сто один год и взял интервью: http://rutube.ru/video/3437e48aab775…abad01c4206f0/, когда тот продолжал заниматься наукой.

Но запрещают, как известно, если на сто удачных выпадет

хоть один неудачный, на этом стоит медицина. Представляете, если бы на каждые сто таблеток аспирина одна не убирала боль, а усиливала бы? Аспирин бы тоже запретили. Но, к примеру, если бы на сто таблеток аспирина девяносто девять убивали, а одна давала бы бессмертие?

Как бы вы поступили?

По крайней мере уменьшением мозга объясняется, почему писатели перестают писать художку лет в шестьдесят, хотя жить и умничать могут еще долго.

«Человеческий мозг увеличивается в размерах где-то до 26–27 лет. Потом переходит в фазу стабильности. До 50 лет никаких изменений не происходит. Но это не значит, что нервные клетки не погибают. Нейроны погибают от голода в течение всей нашей жизни: за счет того, что нарушается кровоснабжение мозга. После 50 лет гибель нейронов становится наиболее интенсивной. Это приводит к тому, что мозг за каждые последующие 10 лет уменьшается на 30 граммов. И если, не дай бог, человек дожил до 90 лет, его мозг уменьшится на 120 граммов. Это много, поскольку средняя масса мозга 1300 граммов. Человек становится асоциальным, если масса его мозга меньше у мальчиков – 900 граммов, у девочек – 800 граммов. Таким мозгом обладают австралийские аборигены».

Прочел вот такое, и стало страшно. Мой мозг уменьшается вот уже двадцать пять лет?.. И сейчас вообще со сморщенное яблоко, а скоро превратится в горошину, что со стуком будет кататься в пустом черепе?

Не-е-е-ет, нужно тренировать оставшиеся нейроны, чтобы работали и за тех парней, что погибли.

Вот еще с форума трансгуманистов:

«…открываю форумы, смотрю новости, а уж потом – куда деться! – сажусь за работу. И перегруженность инфой не мешает: краем глаза поглядываю на экран работающего телевизора, разговариваю с Лилией, смотрю в окно, чего это соседская собака разгавкалась (моя всегда молчит) … но если без крепкого кофе (а вечером крепкого чая), то отупение свалит через пару часов. Плюс ноотропы. Сперва мягкие, потом… помощнее.

И все время пытаюсь увильнуть от работы. Это видно уже по тому, что мои постинги на этом форуме начинаются с утра и продолжаются до поздней ночи. И ни одной игры не пропускаю, чтобы не пройти хотя бы половины, а хитовые – до конца, и порой, не по разу.

Но на своем запасе сил долго не протянуть, нужно в

обязательном порядке принимать ноотропы, чтобы хватило энергии на сутки. Или хотя бы крепкий кофе почаще.

Если в Яндекс забить «ноотропы», то он сразу начнет подсказывать «ноотропы для студентов», «новейшие ноотропы для студентов» и пр. И сразу же читаем там же на листке поиска «Особое место среди нейротропных средств занимают ноотропы. По статистике ВОЗ, треть взрослого населения Европы и Японии принимает препараты… Фенотропил можно отнести к ноотропам нового поколения с оригинальным спектром нейропсихотропных эффектов…»

Вообще-то все, кто стремится жить активно, а не растительно, принимают ноотропы. И не только перед сессией, экзаменами, собеседованием, но и вообще в повседневной жизни. Это те, кто хочет преуспеть в конкуренции. Грузчику, понятно, ноотропы ни к чему. Как и извозчику.

Вообще-то ноотропы – это не сигареты, не понравится – всегда можно бросить и не принимать больше. Но отказываться заранее, не опробовав лично эффект… гм… это как-то «не читал, но осуждаю».

Треть населения Европы и Японии – это все мыслящее население! Поголовно. Не забываем, что в Европе и Японии хватает грузчиков, дворников, рыбаков и домохозяев, которым ноотропы не нужны, и они их не принимают.

«Тайд» перестали недавно выпускать, вместо него запустили Hydroxycut, мощная штука, сильная, чистейшая, за сто граммов сжигаемого жирка наполняет энергией на весь день. Не принимать за пять часов до сна! То есть спортивное питание – самое быстро прогрессирующее и обновляемое направление. Лиля перешла на гидроксикат с удовольствием.

И вообще разработчики здоровой пищи и препаратов для здоровых людей признаются, что почти все заимствуют из спортивных сайтов, так как спортсмены первыми откликаются на необходимость быть здоровыми и активными, а медицинская промышленность разрабатывает сперва все для них.

Самое главное, чем стоит дорожить и во что вкладываться – в работоспособность. Что толку даже в отменном здоровье, если мозги будут на уровне грузчика, болеющего за «Спартак»? Нам нужно не отставать в беспощадной конкуренции, чтобы они работали на все сто, а желательно – и на двести-триста.

Если из опасения, что могут повредить, всего остерегаться и вести осторожно-растительный образ жизни, нас быстро обгонят те, кто рискует чуточку больше. А когда обгоняют, то и здоровью не очень рад.

Именно Hydroxycut hardcore, работает хорошо. Лилия после

игры в «Айон» до утра потом засыпает за рулем, однажды зимой в кювет съехала и перевернулась. Тогда я и начал ее кормить «Тайдом», больше не засыпала. А сейчас на гидроксикате целый день веселая, работает во дворе и напевает песенки, она же дипломированный учитель пения, а ночью спит как убитая. Приезжают дети, я им вечером даю по две-три капсулы, чтобы не заснули в дороге, никогда не остаются на ночь, но если дать слишком поздно, то полночи потом готовы двигать дома мебель.

Оба занимаются новыми методами стоматологии и протезирования, так что им нужны всегда свежие и работоспособные головы. Тоже пьют и хвалят.

Кофе потребляю уже пятьдесят лет, но если раньше пил только кофе плюс вечером чай, то теперь для стимулирования у меня спортивные добавки, а кофе больше для удовольствия. Потому что, какой бы крепкий я ни пил, все равно спортхимия мощнее. А мне нужна высокая работоспособность. Плюс с нею и жизнь ярче.

Это, как и водка, срабатывает от массы. У меня детки оба под два метра и по сто десять кг, так им даю всегда по три, когда приезжают в гости, а они еще смотрят и на четвертую.

А жены у обоих – дюймовочки. Им разве что одну на двоих, но и то боятся, настоящие женщины всегда трусливее, так мудро заложено эволюцией.

А мне понравился весьма точный анализ по адресу «Железный Фактор»: http://forum.steelfactor.ru/lofivers…hp/t22820.html орфография сохранена:

«…есть вариант тупорылых амерекосов, двинутых на похудении, которые жрут этот гидроксикат и больше ни… чего не едят…»

Сказано точно. Гидроксикат, созданный для спортсменов, почему-то в больших количествах начали использовать коровы для срочного превращения в ланей, и те толстые кабаны, что сидят с ящиком пива перед жвачником и заказанной пиццей. Пиво им не вредит, видите ли, как и гамбургеры, как и ведро сосисек или тазик с макаронами, а вот гидроксикат…

А печень поддерживать надо в любом случае. Я на этот случай вот уже лет сорок пью Hepabene, а до его появления – все ту же расторопшу, что в основе всех помощников печени. Просто нового боятся всегда. Бутылку водки выпить – норм, печень стерпит, а вот гидроксикат… аж десять случаев повреждения печени на десять миллионов употребляющих? Да еще употребляющих без разбору жирными и тупыми толстяками, не слезающими с дивана? У которых печень уже подыхает?

ПС. Для пишущих и активно работающих

мозгами рекомендую, как всегда, ноотропы. Вот статистика: «… Особое место среди нейротропных средств занимают ноотропы. По статистике ВОЗ, треть взрослого населения Европы и Японии принимает препараты этой группы». http://www.apteka.ua/article/4162

Добавлю, в Зимбабве и Буркина Фасо никто эту гадость не принимает, потому они такие умные и продолжительность жизни у них такая огромная, просто зашкаливает. Куда ближе Россия – не знаю, но куда ближе быть вам… к счастью, можете выбирать сами.

Я бы тоже, наверное, предпочел, чтоб без малейшего риска. На тех продуктах, что ели предки. Хотя и они недолго жили и здорово болели, но как-то… Но вот беда, что пока буду всячески беречь здоровье и не рисковать, меня обойдут те, кто рискнет. А жизнь – она соревнование…

Только в сказке Премудрый пискарь жил долго, хоть и не очень счастливо. В реальности живут дольше те, кто рискует. Плюс – на риске что-то получают.

Альтернатива гидроксикату – бабушкины травки, йога, восточная премудрость… Звучит здорово, если не вспоминать, что эта мудрость дала тем йогам.

Да питаюсь так, что любой медик придет в ужас. Работаю на кухне, там же и развлекаюсь. Передо мной ноутбук, слева экран мощного компа, а за спиной домашний кинотеатр, так что я постоянно что-нибудь да жру, раз уж никуда ходить не надо. Холодильник на расстоянии протянутой руки, даже вставать не надо. На столе постоянно орехи пяти видов, финики, сладости, мед, печенье… Как только опорожняется ваза хоть наполовину, тут же заботливо наполняю, чтобы с верхом.

Жраньем я оправдываю то, что надо бы поработать, а то что-то не пишется… А теперь кофейку сварить покрепче, печенье в вазочке… Все всухомятку, а из мокрого только кофе, чай и коктейли. Ну и полумокрое: сыр, творог, рыба уже нарезанная в магазине ломтиками.

Наверное, это все-таки не самый худший способ питания, так как я не только избавился от ряда болезней, но и чувствую себя даже очень неплохо. Правда, добавки и более мощные вещи употребляю в таких дозах, что вам не советую… так уж прямо. Дело в том, что мне терять нечего, а вам есть. Пока что чувствую, что выиграл многое. И о свойствах препаратов узнал такое, что в инструкциях не пишут. Ну, например, на ночь потребляю чайную ложечку с верхом (сколько удается зачерпнуть) L-глютамина. Насколько он высвобождает гормона роста, не знаю, это только ощущения, а они могут обмануть, но как побочный эффект… ну,

знаете, намекну на эффект виагры. Правда, ее никогда не пробовал, но, судя по рекламе, она не дает большего, чем чайная ложка глютамина, а ведь он это так, походя, а вообще-то его главная задача омолаживать весь организм!

Но сразу предупреждаю: глютамин резко изнашивает вилочковую железу (я об этом писал еще в «Трансчеловеке»), а ее износ вроде бы неизбежно приводит к раку поджелудочной железы. В молодости она еще держится, а с возрастом и сама по себе слабеет. А если ей еще помочь… С другой стороны – рак может и не быть, это русская рулетка, где половина патронов – холостые. Это опасная игра, в которую играют многие. Тот же Шварценеггер, который накачивался опаснейшими анаболиками так, что пришлось делать две операции на сердце, но заработал сотни миллионов, а теперь на эти деньги покупает здоровье и лучших врачей. Но часть менее удачливых ребят помирает, не успев ухватить золотые медали и большие пряники. Так что мой опыт – вот, но… сами смотрите, что взять и на что рискнуть».

Прочел, поулыбался, почти все и сейчас так, только сижу не на кухне, а в кабИнете, но у меня на рабочем столе слева стоит планшетик в 20+ дюймов Slate 21, где идет Hay Day, справа широкий монитор упрятанного под стол мощного компа, там красочная картинка «Архейджа», а посредине и ближе ко мне раскрытый ноут с текстом романа. См. https://www.facebook.com/ury.nikitin

И поясняющая подпись:

«Рабочее место писателя, который работает много, должно выглядеть вот так:

Слева – Hay Day, справа – Arheage, а посредине и во главе – ноутбук с текстом романа. Ибо работать – надо!.. А на игры не больше пяти-семи часов в сутки.

Но можно – одновременно. Трехстаночники».

Дальнейшую переписку с форума переносить не стал, там несколько страниц, как кто и в каком количестве принимает алертек и прочие ноотропы, но так как алертек недавно внесен в списки запрещенных лекарственных препаратов, то я, разумеется, тут же с ним расстался, все выбросил, все запасы уничтожил, и не только не достаю по всяким там каналам, я же законопослушный, но и все разговоры, как видите, даже прошлого времени сюда не помещаю.

Одно скажу: стимулировать работу мозга можно и нужно. Я, во всяком случае, проверил это на себе. И не какие-то там пару недель или даже месяцев, а много-много лет. Начиная еще с тех пор, когда во времена Хрущева постоянно употреблял ЛСД…

Единственное требование, которое у меня к себе: отсыпаться. После мощного стимулятора, будь это простой гидроксикат, просыпаюсь на другой день утром на полчаса позже.

То есть организм сам взял на восстановление времени, сколько ему нужно.

Ладно, вот еще кусочек из переписки на форуме трансгуманистов:

«В мое детство все было засыпано хлоркой, а в колодези ее мешками сыпали. При Хрущеве пришла Химия, появился лозунг «Коммунизм – это электрификация и химизация всей страны». Все было в пестицидах!.. Настоящих, ядовитых. И ничего, пережили.

Потому, пока молоды, это все нестрашно, организм сам очистится. А вот когда постареете и организм перестанет сам справляться, тогда нужно быть подальше от всей этой гадости, так он сам уже не сумеет, надо беречь, а в первую очередь – не травить.

Я обычно принимаю одну таблетку (убрано цензурой), но кроме того я традиционно вот уже много лет потребляю винпоцетин, ноотропил, фенотропил, гидроксикат тоже взбадривает, его тоже, а насчет кофе не заморачиваюсь, так как пью его часто и бессистемно, потому неважно, попадает в этот момент что-то еще… ах да, вот сегодня я как раз запил ноотропил глотком кофе, так как стакан с водой стоял на дальнем конце стола.

Но если нужно сделать рывок, то принимаю и еще одну таблетку где-то в середине дня, но это уже вне нормы. Ну как если бы пришли гости, тогда кофе пьешь не до шести часов, как обычно, а без счета и пока сидим за столом и чешем языками.

Тут один только момент, я считаю, соблюдать важно: отсыпаться. Без (убрано цензурой) я сплю шесть часов, да и то некрепко, а с ним – семь-восемь. Конечно, если принимать не на ночь.

На мой взгляд, после таких таблеток важно высыпаться, и организм все восстанавливает. Даже у меня. Неверно делают те, кто экономит на сне и даже мечтает обходиться без него. Ведь достаточно недоспать пару часов – и уже нет полноценной работы. В то время как нажравшись таблеток – делаешь работы втрое, а то и впятеро больше, вот это и есть настоящий выигрыш. А за это расплачиваешься всего лишь добавочным часом сна, крохотная потеря.

Я так живу много лет, пока что доволен. Более того, весной начал эксперимент с удвоенной дозой, через полгода закончу, на летней встрече расскажу подробности годового супермарафона, посмотрим результаты.

Тирозин помогает жить активно. То, что он помогает надпочечникам и какой-то там щитовидке – я не вдаюсь в такие подробности, но он повышает, как бы сказать, настроение и внимательность. Официально называется, что он препятствует депрессии, я не знаю, что такое депрессия, но предполагаю, что когда на все наплевать и ничего делать не хочется. Тирозин поддерживает хорошее активное состояние, все видишь вокруг, все замечаешь… Недаром военные ведомства США закупают огромные партии для солдат в Ираке.

Гормон роста он тоже высвобождает, но еще больше высвобождает глютамин. Хотя гормон роста можно принимать и напрямую. Пятнадцать лет назад я его принимал только из шприца в живот, а теперь есть в виде спреев. Ингалируешь в рот, там всасывается, как глицин.

Недавно Сталлоне был задержан на таможне с чемоданом джинтропина, контрабандного гормона роста китайского

производства. Кому нужны подробности, марш в Гугл.

Тело человека состоит из жира, мышечной ткани (мышцы и органы), кости, воды и других веществ. С возрастом количество и распределение этих материалов будет меняться.

Жировая ткань может увеличиться к центру тела, в том числе вокруг органов брюшной полости. Количество жира в организме может увеличиться на целых тридцать процентов.

Параллельно тому, как жир увеличивается, мышечная масса тела уменьшается. Мышцы, печень, почки и другие органы могут потерять часть своих клеток. Этот процесс потери мышечной массы называется атрофией. Кости теряют часть своих полезных веществ, в частности кальций, и становятся менее плотными (это состояние называется остеопения, или, на более поздней стадии, остеопороз). Уменьшает количество воды в вашем теле.

С возрастом человек можете стать короче. Тенденция уменьшения роста происходит среди всех рас и обоих полов. Это связано с возрастными изменениями в костях, мышцах и суставах.

Люди обычно теряют около одного см каждые десять лет после сорока лет. Потеря роста становится более заметной после семидесяти лет. В общем, вы можете потерять от двух до восьми см в высоту с возрастом.

Поток информации уже не удваивается каждую неделю, а учетверяется. Уже и опытному человеку трудно разобраться, где правда, где ложь, тем более что академики практически никогда не говорят с народом напрямую, что и хорошо, все равно мы бы не поняли, а все через журналистов, те понимают еще меньше нас, зато такое пишут!

И вот получается, что вчера кофе был сильнейшим ядом, сегодня – это лекарство от рака, диабета, прыщей и сдвига коленной чашечки, а вот завтра вот-вот объявят сильнейшим ядом… и так со всеми данными науки.

Я постоянно серфлю по Сети, времени много, так что ниже поделюсь тем, что нарыл полезного, отбросив глупое, дикое, неверное и даже просто сомнительное.

Ну, а это, что полезное, даю без пруфов, слишком много места займут, если что, сможете отыскать по ключевым словам.

Итак, кофе улучшает долгосрочную память, установили американские ученые.

Мышечная масса сама по себе защищает от диабета.

Женщины, которые любят поднимать гири и гантели в спортзале, страхуют себя от диабета.

Объяснение ученые склонны видеть в том, что высокая

мышечная масса служит своеобразным буфером на пути диабета.

Ученые давно говорят о том, что очень важно нагружать мозг в старости. Теперь же было доказано, насколько эффективны даже столь незначительные нагрузки, как кроссворды.

«Витаминные добавки – это почти всегда пустая трата денег без какой-либо пользы для здоровья», – пишет The Times.

Взрослые люди в возрасте шестидесяти пяти лет и старше должны уделять не менее ста пятидесяти минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее семидесяти пяти минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.

Ученые из университета Ростока в Германии заявили, что секс в пожилом возрасте улучшает работу головного мозга и предотвращает склероз.

Человек-то из жизни уходит не от старения, а от болезней. Ни один человек в мире не умер от физиологической старости.

Слагаемые долгожительства просты: философское отношение к невзгодам, правильный режим питания с ограничением по объему пищи и сдвигом в сторону растительных компонентов, закаливание организма, адекватная возрасту физическая активность, регулярная интеллектуальная нагрузка. Помните об этом.

Американские диетологи заявили, что среди всех овощей цветная капуста является самой полезной для здоровья. В ней содержатся практически все необходимые человеческому организму витамины и микроэлементы.

Ученые из Калифорнийского университета в Беркли установили, что краткосрочный стресс благотворно влияет на мозг, пишет РБК. Во время стресса повышается концентрация внимания и улучшаются когнитивные способности.

Исследователи назвали лучшие продукты для здоровья человеческого мозга. Первое место в рейтинге занимают грецкие орехи.

Грецкие орехи

Эти орехи тормозят процессы старения мозга, улучшая способность функционировать.

Морковь

Этот корнеплод поддерживает память и оберегает мозг от воспалительных процессов.

Ягоды

Черника также способствуют улучшению памяти, а также улучшают обучаемость.

Рыба

Она богата на жирные кислоты омега-3, что тормозит возрастное снижение когнитивной функции, а за счет витамина B_{12} защищает от болезни Альцгеймера.

Чай

Этот напиток также демонстрирует защитный эффект для мозга, что улучшает память и помогает обрабатывать информацию.

Пейте больше воды по утрам: обезвоживание организма сильнее всего ощущается сразу после пробуждения. Всего один стакан холодной воды, как проснулись, – и вы будете чувствовать себя гораздо бодрее, быстрее войдете в привычный рабочий ритм.

Не только вода – любой напиток в охлажденном виде способен творить чудеса. Поступление холодной жидкости равносильно шоковой встряске: организм включает производство энергии и начинает функционировать на полной мощности.

Почти любые ягоды содержат натуральные стимуляторы. Но самыми лучшими и вкусными стимуляторами бодрости для вас станут: клубника, малина и черника.

Орехи не случайно называют «съестными батарейками». Они настолько питательны, что поддерживают тонус в течение всего дня. Впрочем, увлекаться орехами не стоит, особенно перед сном. Дело в том, что непереработанная энергия орехов во время сна откладывается в проблемных частях тела.

В яблоках содержится бор, из-за чего у вас почти сразу усиливается внимание и бдительность. Кроме того, яблоки вкусны и насыщены многими полезными компонентами.

Одна шоколадная плитка заряжает бодростью на несколько часов. Если утром съесть кусок шоколадки, то в организме начнут вырабатываться эндорфины – они и дадут вам столь необходимую в ранние часы всю необходимую энергию.

Соль абсолютно необходима для поддержания уровней серотонина и мелатонина в мозге. Когда вода и соль, выполняя роль естественных антиоксидантов, очищают организм от токсичных отходов, ему не приходится жертвовать важными аминокислотами, такими как триптофан и тирозин, используя их в качестве антиоксидантов. В хорошо насыщенном водой организме триптофан экономится и полностью поступает в мозговую ткань, где он используется для производства серотонина, мелатонина и триптамина – важных нейротрансмиттеров антидепрессивного действия.

И вот малый список положительных эффектов, оказываемый бодибилдингом на наше тело, разум и психику:

Увеличение плотности костей.

Уменьшение содержания жира в организме.

Увеличение мышечной массы.

Увеличение силы.

Уменьшение количество сахара в крови.

Очистка сосудов от холестериновых отложений.

Увеличение базового уровня инсулина.

Улучшение работы сердца за счет его тренировки и укрепления.

Возвращение эластичности суставам.

Повышение чувствительности к инсулину – снижение сахара в крови.

Уменьшение ЧСС – частоты сердечных сокращений.

Увеличение ударного объема сердца.

Уменьшение показателей артериального давления.

Улучшение состояния суставов.

Повышение выносливости.

Улучшение общего обмена веществ.

Возвращение эрекции и усиление либидо.

Нормализация сна.

Улучшение настроения.

Возвращение высокой функциональности мозгу.

Усиление памяти.

Ослабление триммера.

Восстановление подвижности суставов.

Избавление от возрастной подавленности и стрессов.

Обострение желания жить.

Всемирно известных гениев, кроме, собственно, их гениальности, объединяет еще одно: привычка немного вздремнуть днем. За этим занятием были замечены Никола Тесла, Джон Кеннеди, Уинстон Черчилль и сам Альберт Эйнштейн.

Сон – это наиболее экономичный и, конечно, приятный способ улучшить психическое и даже физическое здоровье человека. Всего тридцать минут, которые человек выделит для сна после обеда, в разы повысят его производительность, настроение и даже подлечат сердце. Некоторые западные компании специально выделяют сотрудникам небольшой промежуток времени, в течение которого они могут вздремнуть.

Оказалось, что достаточно тратить на физическую активность лишь семьдесят пять минут в неделю, чтобы после сорока лет получить прибавку в полтора года. Если же чуть постараться и отдать физкультуре не семьдесят пять, а сто пятьдесят минут в неделю, то «дополнительное время» вырастет до 3,4 года. Более интенсивные упражнения – четыреста пятьдесят минут в неделю – аукнутся отсрочкой в четыре с половиной года.

Физические упражнения в возрасте после семидесяти лет

помогут остановить усыхание мозга и появление признаков старения, связанных со старческим слабоумием, говорят ученые Эдинбургского университета.

Регулярные физические упражнения могут практически удвоить показатели IQ человека – обнаружили в недавнем исследовании ученые из Канады. Таким образом, миф о том, что все культуристы и бодибилдеры не отличаются высоким уровнем интеллекта, можно считать развеянным.

Вообще-то труд – основа протестантской этики: трудиться всегда, везде и получать от этого радость. И как бы мы ни цеплялись за свои верования и религии, дескать, это же вера наших отцов и дедов, и хотя они дураки, но это наши, потому не отступим и все равно будем считать, что дважды два равняется стеариновой свече, но факт остается фактом: протестанты во всем мире демонстрируют более высокую квалификацию в сравнении с другими верованиями и намного более высокий уровень жизни.

Даже в традиционно католических странах, где сейчас начался массовый переход в протестантство, бывшие католики, став протестантами, вскоре демонстрируют резкое повышение квалификации и высокий уровень доходов.

Потому мы, продолжая трудиться, вместо того, чтобы бездельничать на якобы заслуженном отдыхе, ведем себя как цивилизованные люди, понимающие проблемы стареющего человечества.

В старое доброе время, которое некоторые еще помнят, это называлось «сознательность». Еще с младших классов одни считались сознательными, другие – несознательными, не понимающими нужды общества и не желающие для него ничего делать, а только получать и получать.

Так давайте будем сознательными. Даже те, кто бунтарски бахвалился своей несознательностью и гордо говорил: «Вот такое я говно!»

Пора как бы.

В понятии «старик» смешиваются два образа: человек, которому лет семьдесят-восемьдесят, и человек в возрасте, который ходит согнувшись и с палочкой. В последнем случае ему может быть пятьдесят или меньше, но он все равно старик, так как ходит по-старчески, говорит, с трудом успевает через улицу на зеленый свет…

А если вот идет стройный и беспузый, широкими уверенными шагами, то будь ему хоть девяносто, он все равно не старик. Ну, не молодой, понятно, но и не старик.

О вреде сладкого расскажите пасечникам. Восемьдесят процентов долгожителей в мире – пчеловоды. По другим подсчетам – всего семьдесят восемь процентов. В то время, как полагаю, это не самая распространенная профессия.

Разумеется, сменив десятки ипостасей, от заядлого спортсмена, убежденного йога, украинского националиста и прочее, вплоть до почти толераста, слово-то какое гадкое, я просто не мог не побыть несколько лет и вегетарианцем, в том числе лактовегетарианцем, ововегетарианцем и даже сыроедом.

Как уже говорил в «Мне – 65», вегетарианство способно не только удержать от болезней, но также излечить ряд существующих. Не само по себе, конечно, но запускает какие-то механизмы самозащиты, вызывает мощный иммунный ответ или что-то еще, но при строгом вегетарианстве включаются те системы, которые обычно спят или работают в треть силы, и быстро-быстро исправляют в организме хоть и не все, но достаточно много неполадок, перед которыми пасует и официальная медицина.

Даже здоровому организму вегетарианство весьма показано в том случае, если человек жаждет жить долго и спокойно, без болезней, срывов и депрессий.

Один только серьезный минус вегетарианства, из-за которого мне пришлось от него отказаться: недостаток горючего для мозга. Мозг, как известно, потребляет четверть всей энергии человека. Все-таки, если бы человек остался вегетарианцем, мы бы жили все еще в каменном веке.

Только переход к мясоедству дал те дополнительные калории, что позволили ускоренно развивать мозг, а его развитие обеспечило доминантность на планете, дало толчок прогрессу и позволило строить цивилизацию.

Возможно, не нуждайся я постоянно в средствах, я писал бы намного меньше. То есть столько, сколько разрешает туповатая и консервативная масса читающего общества: не больше одной книги в три года (период Советской власти), не больше книги в год (лихие девяностые), не больше двух (начало нулевых), не больше трех (начало понимания, что капитализм все-таки наступил)… но я писал по шесть-восемь, за что получал град камней уже за то, что «пишет много», этого было достаточно, чтобы качество даже не принимать во внимание, дескать, раз много, то плохо.

Но я все еще остро нуждаюсь в средствах, работаю каторжно много… хотя разве не так должен вообще-то работать человек,

чтобы в самом деле стать царем природы и вселенной?

Правда, как вы уже знаете, мозг после пятидесяти лет уменьшается в размерах, человек постепенно опускается до уровня бабуина.

Но не все так пессимистично. Опять же ссылаюсь на свой пример не хвастовства ради, а просто напоминаю: если я смог, сможете и вы.

В мои пятьдесят лет, когда мозг был на высшей точке развития, я писал по две-три книги, что тогда было рекордом, и все тупые в Инете кричали, что писать столько невозможно, за Никитина негры пишут. Да что там негры, бригады негров!

Так было до шестидесяти, когда я вместо того, чтобы уйти на покой, мозг-то уменьшился!.. начал выдавать по четыре-пять книг в год.

Когда мне исполнилось семьдесят лет, мозг уже совсем с яблочко, я выдавал по шесть-семь романов в год, что постоянно росли в тиражах, и продолжаю эти шесть-семь романов – обычно даже больше! – до сегодняшнего дня.

Здесь, увы, придется сделать одно небольшое признание, которое вообще-то многие ждут давно. Самые дотошные могут пошарить по Инету и поднять победный крик, что Никитин заврался, у него каждый год выходит всего по одному-два романа!

Ладно, самые въедливые, что не расстаются с анализаторами текста и прочими штуками, уже сообразили, что наиболее популярный автор в фантастике, Гай Юлий Орловский, это все-таки Никитин, пожелавший однажды доказать, что примут и рукопись неизвестного автора, если написана грамотно и увлекательно.

И они же, в отличие от толпы невежественных подростков, убедительно доказали, что пишет один человек. Никаких негров, понятно, не было и близко.

Вот данные по ФантЛабу:

2012 год: Никитин – два романа: «Лоенгрин» и «Тангейзер»

Орловский: Ричард Длинные Руки – семь романов.

В итоге – девять.

То же самое и за прошлый год: у Никитина – «Насты», у Орловского – семь романов, перечислять не буду, из милосердия не стану использовать фатале морталити.

В этом, 2014-м, уже вышли книги «Аллуэтта», «Мне – 75», плюс окончательный вариант «Как стать писателем в наше время», исправленный в соответствии с изменившимися реалиями, очень дополненный и с примерами, еще под ником Орловского – три романа. Это за первую половину года!

Неплохой результат для человека, у которого, если верить

науке, с пятидесяти лет постоянно и стремительно ссыхается мозг и затихает когнитивная деятельность!

Вообще-то не рискнул бы написать эту фразу, книги книгам рознь, кто-то с удовольствием заявит, что автор все равно стал писать хуже, однако есть и в книжном мире объективный показатель: читательский интерес. Тиражи Орловского который год бьют все рекорды!

Кстати, признание в авторстве «Ричарда» нисколько не вынужденное, как сразу же скажут те самые некоторые. Как и планировал, это было заметно многим, довел путешествие сэра Ричарда до логического конца, где титулы кончились, хотя продолжение возможно, и закончил победно на пятидесятом томе! Опять же рекорд. И не один. Скромно полагаю, что установил сразу несколько мировых рекордов.

В том числе и для Книги Гиннесса. Могу процитировать оттуда, но, думаю, вы сами захотите поймать меня на брехне, посмотрите и убедитесь, что предыдущий рекорд почти вполовину меньше. У Орловского же вышло пятьдесят томов. Это роман о жизненном пути человека, который от оруженосца сумел пройти по всем ступеням титулов и должностей, пока не добрался до императорской власти.

Говорят, романы Орловского читаются очень легко, видимо, имеется в виду, что «серьезные» романы читать тяжело. И что у Орловского только легкое чтиво.

Могу указать, если романы написаны очень немолодым человеком, повидавшим жизнь и умудренным жизненным опытом, как и неплохим литературным, то они не будут пустым чтивом. Как в том анекдоте: бороду можно сбрить, но умище и в легком романе куда денешь?

Потому утверждаю: на сегодняшний день я являюсь самым долгоживущим писателем в мире, который продолжает работать активно. Для особо тупых, что сразу же заспорят, поясняю еще раз: не считаю работой писателя мемуары, воспоминания, назидания и кулинарные книги. Их пишут все, начиная от отставных политиков и заканчивая домохозяйками, убиравшими нужник у президента. Эта вот книга тоже не считается, но это не последняя моя книга!

Это не хвастовство, хотя как же без него, а напоминание еще раз: я не теоретизирую и не подаю советы наугад, а знаю, о чем говорю. Мне – семьдесят пять, и у меня самые высокие тиражи. Живу активно, работаю много, зарабатываю своим трудом и кормлю других, а не выпрашиваю у государства, которое вынуждено обирать налогами вас и ваших детей, чтобы кормить быстро нарастающее поголовье пенсионеров.

Вы можете сделать точно так же. И наслаждаться жизнью по праву, а не благодаря подачкам.

Книги с продолжением или сериальные все еще новинка для нашего читателя, половина которых застали еще то время, когда книги печатались «горячей печатью», тогда автор мог издать не чаще одной книги в три года, и оттуда растут ноги утверждения, что настоящий автор пишет сингловые романы, а халтурный – сериальные.

Сейчас же фотопечать позволяет издавать с минимальными издержками в максимально быстрые сроки, автор может издать столько книг, сколько напишет, но сознание консервативного большинства все еще таково, что, по его мнению, писатель должен выдавать одну книгу в год, хотя кто-то говорит, что одну в три года, а наиболее отважные утверждают, что можно и две в год, но не больше.

Я вроде бы из старого поколения, однако после перестройки и перехода на капиталистическую модель общества сразу же начал сериальные «Трое из Леса». Доморощенные эстеты, не отличающие хвост от пальца, сразу же начали объяснять ее другим тупым и друг другу, как это отвратительно писать продолжение своего первого романа, но эстеты лают, а караван идет, читающие люди требуют продолжения, и цикл продолжал и продолжал развиваться.

В этом году я победно закончил монументальный труд из пятидесяти романов под названием «Ричард – Длинные Руки». В Инете стоял и все еще длится, уже затухая, дикий вой молодого старичья, что не имеет своего мнения и прет тупым стадом за ветхими авторитетами такой же лаптеватой грамотности.

Авторитетами в сфере литературой критики у нас чаще всего становятся те, кто умеет важно надувать щеки и становиться в красивые позы. Для дураков этого достаточно, чтобы благоговейно ловить их рекомендации и следовать им, изо всех сил выказывая остальному миру, что они не такие, как все, а элита, обладающая вкусом!

Но это я не столько для того, чтобы оправдать сериальность, и оправдаться самому, уж я-то перед тупыми в оправданиях не нуждаюсь, а чтобы подчеркнуть, что вот мне семьдесят пять лет, но работаю больше и лучше, чем десять лет назад, двадцать или тридцать, как уже говорил, но кто вас знает, это у меня память, а вам нужно долбить и тесать кол на макушке, там же можно колоть и орехи…

Ни один писатель в России не может похвастаться циклом в пятьдесят романов, да еще чтобы выходили все возрастающими

тиражами и закончились на пятидесятом с бешеным успехом!

И опять же – это результат правильно организованной жизни, где есть место спорту, где на столе выстроились коробочки с различными ингредиентами, где практически ежедневно употребляемы мощные ноотропы, резко усиливающие мозговую деятельность и когнитивные функции.

Потому я с полным основанием делюсь опытом насчет того, как прожить активную и здоровую жизнь. Уж молчу, что останавливаться пока не собираюсь, но что будет дальше, скромно… да на фиг мне скромно, писатель не может быть скромным, иначе он не писатель, похвастаюсь в книге «Мне – 85».

Чтобы выглядеть эстетом и культурным человеком, разбирающимся в литературе, достаточно на все книги, изданные большими тиражами, морщить нос и говорить через губу: говно, полное говно, я такое не читаю… как вы такое вообще в руки берете?.. Мне как-то подсунули, так я сразу в сортир забросил. Двумя пальчиками.

Правда, для этого нужно, чтоб окружающие были совсем уж мудаками, но разве у них обычно не так? Большинство читателей панически страшатся показаться недостаточно эстетами и тут же подхватывают: да, конечно, а как же!.. Я вообще вот не пальчиками, а ногой, чтобы руки не марать…

И не смущает, что самыми большими тиражами издавались книги Толстого, Достоевского, Пушкина, Лермонтова и вообще всех тех, кого сейчас называем классиками. Или такое вообще не знают, да это сейчас и неважно, у нас даже мало кто из депутатов осилил что-то, кроме букваря.

Раз уж пошел бахвалиться насчет Орловского, то надо заодно признаться, что не шелохнул и пальцем, чтобы снизить накал обличительных откликов. Более того, с удовольствием плескал бензинчику в костер страстей.

Большинство читающего населения, увы, все-таки легко управляемое стадо, которое очень легко превращать в стаю, натравливая на кого-либо.

А ведь так приятно чувствовать себя в элитной группе, что «замечает» ляпы и нелепости этого тупого литейщика, возомнившего себя писателем! А такое приятное чувство локтя, когда с такими же единомышленниками клеймишь позором, чувствуя тем самым себя неизмеримо выше!

Потом, правда, как я уже рассказывал, с имиджем литейщика пришлось расстаться, когда пришло время издать «Как стать писателем», где признался, что у меня за спиной стены

Литературного института.

Крики насчет литейщика как ножом отрезало, но я спровоцировал другой поворот: да, писать этот гад умеет, но гонит халтуру, никакой писатель не может писать больше одной книги в год, а этот выдает по три, а то и по четыре!

Так длилось несколько лет, постоянно искали работу негров и находили, выискивая то в одном, то в другом месте «нестыковки». Потом как-то и это стало затихать, потому что старое ленивое поколение, раскормленное подачками Литфонда, вымерло, а пришли новые молодые и сильные, начали писать по пять-шесть книг, и управляемое стадо впало в замешательство.

А уже сейчас, когда ряд авторов выдает по десять и больше романов в год, то и вовсе Орловского начали оставлять в покое, что автора такого драчливого типа, естественно, весьма расхолаживает, ему требуется сопротивление со стороны дураков. Правда, обвинения удалось сконцентрировать на том, что хоть один человек и может писать по семь-десять романов в год, но не может продолжать в одиночку такой длинный цикл, обязательно должны меняться негры, даже команды негров!

И, конечно, типа такое, что ненавижу бесконечные сериалы, а этот никогда не будет закончен, автор будет выжимать до последнего, пока такие огромные тиражи, кто же откажется от таких бабок? Полистайте форумы, там это весьма…

Но вот цикл закончен. Победно, с огромными тиражами, что постоянно ставили рекорды. Не выдохся, а закончен автором точно по плану. Как и было намечено в 2001 году, герой пройдет путь от оруженосца до императора, и на этом цикл будет завершен. Да, титулы кончились, так простому человеку понятнее.

Все противники и прорицатели неминуемого краха цикла о сэре Ричарде посрамлены, так что для нового цикла романов придется придумывать новые контрдоводы, потому что людям моего типа лучше пишется, когда есть сопротивление.

А что, почему должен обязательно перестать работать только потому, что все остальные в моем возрасте уже не пишут художку? А только ездят по конференциям, собирая премии, важно вещая, как надо жить и что раньше снег был белее? Ах да, еще пишут мемуары.

И вообще, вам не кажется смешным эти безапелляционные заявления самоуверенных мальчиков и ужас каких умных и уже все познавших девочек? Ну, тех самых, что знают, как править страной, как спасти экономику, справиться с мировым кризисом, чем заниматься науке, политике, и, конечно, эти мудрецы точно знают, как снимать фильмы и писать книги! Тупые писатели не

знают, а вот они знают. И свысока учат на многочисленных форумах. Правда, почему-то под никами. Наверное, из скромности.

Или, что вернее, чтобы не отвечать за свои слова, когда ловят на лжи.

Еще всем известно, что не принимаю никакие литературные премии. И когда в этом году появился на городском фестивале фантастики и, сняв рыцарский шлем, показал свое лицо, взял статуэтку «Фантаста года», пришлось ответить на ряд вопросов, после чего отвечал еще и в «Фейсбуке», вот копирую оттуда:

«Уже в который раз спрашивают, почему я пару дней тому принял премию «Фантаст года», что случилось?

Повторяю, премии не принимал и не принимаю от союзов, обществ, объединений и пр. пр, вне зависимости от их статуса и значимости премий.

«Фантаст года» – это не премия от какого-то общества, которое нужно за это поцеловать в жопу, это результат статистики продаж книг. Чьих книг продано больше всех, тот и «Фантаст года». И неважно, нравлюсь жюри или нет, у «Фантаста года» нет жюри.

Всяких премий сейчас видимо-невидимо. Почти каждую неделю поступает предложение получить такую-то премию, и каждый раз я вежливо посылаю.

Что планирую делать и в будущем:

Читающие судят об авторе и качестве книг не по количеству полученных им премий!

Так что все по-прежнему».

То, что не принимаю никакие литературные премии от бесчисленных конвентов и росконов фантастики, как, по-вашему, не озлобляет всех тех, кто раздает эти премии, а также тех, кто получил хоть одну?

Мгновенно – мы же все люди! – я становлюсь графоманом, идиотом, старым жидом, антисемитом, фашистом, националистом, толерастом… в общем, стоит только заглянуть в комменты к любой моей книге, как увидите, что хуже меня нет на свете писателя, не было и, конечно, не будет. Я – вершина падения, да, так и пишут, здорово?

Такая реакция и понятна, каждый прежде всего защищает себя и свое «добро» и с гневом набрасывается на того, что покушается на это «добро», в частности на премии, отказываясь их принимать.

Отказываясь принимать литературные премии, эта сволочь

хочет показать, что она лучше нас? Ну тогда мы будем на всех литфорумах доказывать, что гораздо хуже! А так как нас больше, то затопчем этого гада.

Ну, у лжи короткие ноги, рано или поздно вылезают из мешка. И в нашей одичавшей стране постепенно начинают переходить на западный стандарт, когда мерилом становятся тиражи.

Почему о качестве нужно верить тиражам, а не отзывам в Инете? Или местам в рейтинге?

Во-первых, под множеством ников всегда можно оставить огромное количество отзывов и тем самым создать у глуповатого человека мнение, что вот этого автора читающий народ обожает или дико не любит. То же самое относится и к рейтингам, которые все еще можно крутить как угодно.

А вот за бумажную книгу выкладывают реальные деньги. Сколько книг куплено – столько автор и стоит, как писатель. И неважно, какие хвалебные отзывы он оставит о себе под разными никами на форумах.

Теперь несколько слов о самой серии. Кто устал от приключений сэра Ричарда, может на этом прекратить следить за его жизнью, так как определенный период его жизни закончен, и сериал завершен.

Однако, возможно – только возможно! – что все пятьдесят томов можно будет принять за пилотные, а первый сезон начать, скажем, в следующем году. Но, конечно, если читающие очень захотят.

Хочу, как самый мудрый, красивый и нарядный, поведать простейшую истину, которой все еще не знает большинство. Дело в том, что человечество состоит из двух биологических видов. Первый играет в шутеры и всегда спешит поскорее добраться до конца и замочить босса. На этом игра заканчивается, и надо хватать другую. Однако взрослея, постепенно перетекают в другой стаз, когда начинают ценить не только бег по прямой линии, но и замечать окружающие красоты, а потом и вовсе переходят на стратегии.

В книгах это выражается в том, что сперва читают для того, чтобы поскорее «узнать, чем закончится», пролистывая описания природы и диалоги, останавливаясь только на драках.

Потом, взрослея, начинают замечать и не только бег по прямой. Это совсем другое отношение, более зрелое. Или нет, не надо, дети всегда жутко обижаются, скажем так: это два разных человечества.

Представители первого, которые быстро проскакивают книгу, пропуская «ненужности», абсолютно не могут понять тех, кто

читает медленно, смакуя, а иногда и перечитывает понравившиеся места или всю книгу. Да как это можно читать, крикнет в непонимании такой читатель, когда уже понятно, чем закончилось?

Так вот, скажем мягко, такие есть. Их много. И книги прочитывают по несколько раз, и любимые фильмы просматривают снова, хотя точно знают, «чем все кончилось». Потому и напоминаю, читайте то, что вам нравится, и не бросайте камней в тех, кто читает другое. Это вовсе не значит, что они глупее, а вы вот такие умные. Чаще бывает наоборот, свои якобы изысканные вкусы обычно подчеркивают люди с громадными комплексами и жаждой хотя бы казаться лучше и умнее.

Ведите себя достойно, сдержанно, и вас в самом деле начнут уважать, а постинги типа «Как вы можете читать такую муру? Я вот читаю Бодлера, я такой умный, а вы дураки…» вызывают чаще всего ироническую улыбку, ибо сразу понятно, что за существо это пишет.

В сутках у любого человека всего двадцать четыре часа, и на что бы он их ни потратил, на остальное времени останется меньше.

Можно истратить не часы, а дни, недели и месяцы на изучение вин и хвастаться знаниями, какое чем отличается и у какого какой букет, знаете ли. Но, уверен, Билл Гейтс, Джобс, Цукерман, Брин и пр. пр. ни хрена не разбираются в винах и тонкостях блюд.

Хотя да, для поддержания беседы поговорить можно. У меня хорошая память, когда-то в 14 лет попался толстый каталог с описанием вин, коньяков, ликеров и прочего. Это поразило воображение, до сих пор могу сделать вид, что да, знаток, разбираюсь, отличаю.

Но на хрена? Любые блюда все-таки просто жратва, как ни серверуй. В сингулярность нас приведет не знание блюд.

Не прикидывайтесь, а?

Вам это не к лицу.

Даже в компании, где все дураки, не обязательно им подыгрывать, хотя, конечно, там где дуры, некоторое время можно, но и то не слишком, если мы себя ценим и делаем на себя ставку.

Еще я хочу сказать такое, что вызовет некоторый шок, но это, по Тоффлеру, шок будущего, так что прочтите, а через несколько лет увидите, что ваше негодование было естественным для нашей

поры позднего Средневековья, но диковатым для наступающего века просвещения.

Во время приближения семидесятипятилетия, я посетил салон, где Лиля вот уже не первый год ставит себе ботокс и делает прочие процедуры.

Лиля, что освоила уже эти салоны, предложила и мне пройти хотя бы простенькую процедурку, сейчас это уже не операции, если пришел, за пару часов все сделали, и ты идешь домой.

Долго уговаривать не пришлось: первую операцию мне сделали в семнадцать лет, когда подорвался на лесоразработках на Крайнем Севере и мне срочно вырезали паховую грыжу, о эпопее с зубами рассказал в начале книги, также были сложнейшие операции на глазах, как уже говорил, у меня там искусственные хрусталики, в общем, я не стал отнекиваться, а потом удивился, что в самом деле легко и просто. Хотя и дороже, чем визит в элитную парикмахерскую.

Нет, на подтяжку лица и прочее серьезное не пошел, но ряд так называемых «омолаживающих» процедур проделал с удовольствием.

Даже не скажу, что именно делали, сам не знаю, хотя мне и говорили, не запоминал, просто те процедуры, которые можно за один визит, чтобы никаких стационаров, а пришел, просидел в кресле час или даже несколько часов, тут уж неважно, если ехал из-за города в такую даль, а потом за руль и домой.

Зачем, скажут многие в ужасе, вы же говорили, главное – ум, интеллект, даже мускулы неважны, они уму только помеха!

Повторяю, главное для человека – его работоспособность и активность до предельного возраста. До тех пределов, пока работать может. Здоровому бугаю в шестьдесят лет выходить на пенсию – это воровать у государства, то есть у всех нас, ибо государство распоряжается собранными с нас в виде налогов деньгами.

Когда я утром смотрю в зеркало, вижу медленно изменяющееся в сторону старости лицо, а старикам, как гласит железобетонное общее мнение, нужно ходить с палочкой, хвататься за сердце, глотать пилюли и, в лучшем случае, копаться на грядках в огороде.

Если же лицо молодое, то человек просто обязан выпрямиться, улыбнуться и… работать, работать, работать… гм, афроамериканец!

Мы должны быть опорой для других как можно дольше, а не требовать, чтобы нам помогали и ухаживали за нами еще тогда, когда мы сами может помогать другим, не говоря уже о себе.

Я знаю, что будь у меня лицо такое же, как у моего старого

друга N, то я, глядя в зеркало, ходил бы согнувшись, кряхтел бы при каждом движении, часто присаживался отдохнуть, а то и полежать, думал бы не о работе, а о лекарствах и о том, чтобы не забыть их принять.

Не думаю, что и вам бы это понравилось.

Кстати, общество относится ко всякого рода ботоксам-шмотоксам с презрением верблюдов не только совершенно напрасно, но и себе во вред. Этим создает почву для того, чтобы всякого рода жулики обманывали их… хотя дураки вообще-то того и заслуживают, но эти дураки тоже как бы наши дураки, их тоже почему-то следует жалеть и защищать, хотя иногда хочется просто всех поубивать, что было бы, наверное, правильно, хотя как бы и не совсем гуманно.

Я говорю о том, что в Инете часто видим рекламу «чудодейственных пилюль», вот, дескать, справа фото до принятия этих пилюль, а слева после. Смотрите, как помолодел!

Ага, точно моложе. А про ботокс, а то и общую подтяжку лица скромно умолчим. Мы же мужчины, мы таким пренебрегаем, это у нас от природы. В крайнем случае, от пилюль.

Вот и ломятся стадами за новыми чудодейственными таблетками, эликсирами… *(задумчиво)* самому, что ли, подработать на таком желании емель? Дураков все-таки надо учить…

Даже если потребуется что-то более радикальное, к примеру липосакция. Если нет других вариантов, либо затруднительны, что ж, обратитесь к хирургу, это процедура теперь достаточно простая и недорогая.

Конечно, кто может, тот должен… хотя почему должен? Написал стандартно и задумался, ну почему? Я что, тоже поддался стадному инстинкту? Дескать, липосакция – плохо, но если уж не можете ничего сделать, то в крайнем случае…

Нет, липосакция – совсем не крайнее средство. К примеру, у меня был вполне комфортный для меня вес в 99,8 кг, то есть я старался не переходить психологически заметный рубеж в 100 кг, хотя при моем высоком росте это совсем не чудовищно.

Но прошлой осенью у Лили обнаружили рак желудка в запущенной форме, удалили опухоль 16 см на 10 см, заодно и почти весь желудок, питание прописали мизерное, и вот, чтобы показать ей, как это просто, я начал есть то же самое и в том же количестве, то есть мы ели абсолютно одинаковые блюда.

Я сбросил 15 килограммов, и хотя, конечно, жаль терять 40-сантиметровые бицепсы, но да ладно, зато стал легче бегать по лестницам.

Вообще с диетами какая-то непонятная хрень творится, на самом деле для похудения правило только одно: надо меньше жрать! Только и всего.

И не надо взвешивать каждую морковку и высчитывать калории. Единственный прибор, который вам скажет точно о ваших калориях, – напольные весы.

Но, опять же, если кому-то такое усилие мешает жить и работать, прибегните к липосакции. И не обращайте внимания на тупенькое большинство, что тут же начнет скалить зубы.

У липосакции есть неоспоримые преимущества. К примеру, она убирает жир только с тех мест, откуда вы возжелали убрать. То есть если бы я убрал с живота и боков, то мои роскошные бицепсы… ну, для меня и сорок сантиметров роскошь, остались бы на прежнем уровне.

Липосакция – это высокие технологии медицины. Если вы пользуетесь мобильной связью, у вас есть комп, Интернет, айпад, то дико во всем остальном оставаться в прошлом веке.

На самом деле, как мы понимаем, в липосакцию бросают камни те, кто не в состоянии на нее решиться либо из-за страха, что будет больно, либо из-за финансовых проблем, либо из-за того, а что скажет княгиня Марья Алексевна.

Успешные и сильные люди могут позволить себе многое, в том числе и липосакцию, и начхать им на злорадные выкрики тупеньких подростков, которым все не так. Так же точно отметается и мнение сверстников, которые чего не могут сами, то готовы запретить и другим, естественное желание придержать соперника, а мы все друг другу соперники, как бы не открещивались от такой данности.

Или вот самое крайнее и самое пока что самое неприемлемое для этого стада: пластическая хирургия.

Пластическая хирургия – это прежде всего свидетельство успешности человека. В гораздо большей степени, чем бриллиантовые серьги в женских ушах или дорогие часы на руке мужчины.

Чтобы купить дорогие часы, нужны только деньги, но чтобы подправить что-то в своей внешности – нужны деньги, время, отвага и… здоровье, так как при ряде даже незначительных заболеваний вам не решатся убрать даже простую бородавку.

Потом наступит время перелома, когда шрамики от ножа хирурга не будут стыдливо прятать под нелепыми татуировками, а выставят горделиво напоказ, как здоровый загар, как лучшее из доказательств вашей принадлежности к классу людей прогрессивных и успешных.

Подростки, гордые тем, что им пока что никакие

пластические операции делать нет нужды, гордо заявляют, что никогда их делать не будут, настоящим мужчинам они без надобности, но еще неизвестно, что запоют с определенного возраста.

Когда станут весьма немолодыми. Их блестяще обрисовал Эзоп в басне «Лиса и виноград».

Да, никто не признается, что не по карману и страшно, гораздо легче сказать, что сами не хотим! Вот не хотим, и все. Можно и сотню доводов придумать.

Трудно и опасно в нашем возрасте, но все же нужно – по возможности! – сжигать за собой мосты, чтобы заставить себя работать и дальше. Не перепутать только мосты позади и впереди себя. Я уже практически заканчивал писать, в моем возрасте не пишут художественное, а только мемуары и учебники, когда дети решили купить себе участки земли и построить там маленькие загородные домики.

Мы с женой уговаривали их купить рядом, есть свободная земля, но они возразили, что там дачный кооператив, а это значит, народ живет только летом, а они молодые, их это не устраивает, необходимо общество, спортивная площадка, место для больших мангалов на все общество…

Все верно, осенью все здесь уезжают и мы остается вдвоем одни в громадном поселке на несколько сот домов. Кому-то это как раз то, что надо, но даже мне как-то не очень, а молодым ребятам тем более.

Они купили по участку в коттеджном поселке «Соколиная гора», а мы, подумав хорошенько, решили перебраться к детям поближе… И тоже купили там земельный участок в пятидесяти километрах от Москвы по Симферопольскому шоссе и решили построить домик, благо на службу уже не хожу, можно разводить розы, что в местных реалиях означает сажать картошку, морковку, огурцы, помидоры, завести кур или, как уже начали говорить москвичи вслед за тремя миллионами украинцев в городе, курей.

Кажется бесконечно глупым затевать что-то тем, кому за семьдесят. Вроде бы нужно наслаждаться остатком дней, которые еще есть, сажать розы, как велят классики, либо просто копаться в огороде, это же тихая, ничем не замутненная радость.

С другой стороны, такая жизнь настраивает на тихое и спокойное угасание, а в свете современных научных открытий, когда и стрессы, оказывается, очень полезны, то нужны некие трудности, чтобы расшевелить угасающий мозг и не дать ему тихо сползать в альцгеймерство, новый ужас сытого и развитого общества.

И вот тут-то началось то, что, как утверждают ученые, продляет жизнь и дает здоровье: стрессы! Да еще какие…

Первое, дорог к участку нет, легковушка увязает так, что ложится на брюхо, всякий раз ее вытаскивают тракторами с подъемником. Потом, оставив машину, приходится идти пешком.

То есть началось то, что принуждает меня подниматься рано, пить много и жадно крепчайший кофе и с полузакрытыми еще сонными глазами садиться за работу… поневоле продлевая мой работоспособный возраст.

Здесь я начал было рассказывать, как строился коттедж, но оно вам надо? Скажу только, что не было ни дорог, ни обещанного электричества, ничего!

Полгода жили на дизельных генераторах, что то и дело выходили из строя, дизель нужно было заправлять четыре раза в сутки, на большее дизеля в баке не хватало, потому приходилось вставать ночью по будильнику, потому что зимой в лютый мороз если выключится генератор, то перестанет работать и отопление, и все-все-все…

Но это как с моими зубами: никто не видит трудности, с которыми они ставились, все видят результат. Никто не видит, легко ли пишу романы, все видят готовые книги.

Живите и вы так. Не показывайте свои трудности. Всем и так хреново. Улыбайтесь!

Все хорошо.

Во всяком случае, говорите, что хорошо все.

Дети купили нам с женой по велосипеду, и мы начали прогулки сперва вокруг дома, потом по окрестностям, где рытвины, вылезшие из земли корни деревьев, ямы.

К счастью, я предварительно пошарил по Инету и отыскал, что за последнее время изобретены и начали входить в употребление двухподвесы, которые сразу же назвали «велосипедами для пожилых», так как они гораздо комфортнее, а главное, что при тряске руль не выворачивает из рук… ну, так уж сильно, и потому гораздо удобнее.

Правда, их быстро освоили и молодые спортсмены, ощутив преимущества, но это их проблемы прыганья по горным тропам, полных камней, а вам весьма рекомендую именно двухподвесы, да еще желательно с колесами двадцати девяти дюймов, это максимальный размер. Правда, с ними чуточку труднее тем, кто совсем малого роста, но зато насколько же легче преодолевать рытвины, кочки, трещины, корни!

Люди малограмотные все еще бегают трусцой, стирая себе голеностопы и зарабатывая проблемы в ближайшем будущем, но

мы-то с вами разумные, садимся на велосипеды… не умеете ездить? Признаюсь по секрету, у меня из-за крайней бедности моих родителей никогда в детстве не было велосипеда. Даже у друзей не было. Послевоенная разруха, нищета и голод, а впервые велосипеды купил уже для своих сравнительно взрослых детей, их учил, заодно научился и сам.

Так что никакого стеснения, покупайте велосипед, а раз купили, то поневоле научитесь и ездить, «чтобы деньги не пропадали».

Это такая радость, когда мчитесь по дорожке, будь она асфальтовая или парковая, и никакой жуткой нагрузки на суставы. А еще к удовольствию от поездки прилагается огромная польза для всего организма, что для нас немаловажно.

Честно, рекомендую. Я научился, как уже сказал, на велосипеде ездить поздно, как вообще-то и на коньках, но теперь просто наслаждаюсь!

И хочу, чтобы эту радость ощутили и вы. Покупайте найнеры!

Конечно, хорошо бы, чтобы нечто со стороны не давало нам успокаиваться и сидеть на веранде с бокалом вина и смотреть на закаты.

Я уж был близок: с великими трудностями выстроили загородный домик в чуть ли не дикой местности, где какой там Интернет, электричества не было.

Но вот наконец-то и провода протянули, свет есть, Интернет, хоть и хреновенький, но все же, только-только порепетировал, как это будет: внес на веранду кресло вечером, чтобы любоваться прекрасными закатами, взял в руку большую чашку крепкого кофе вместо вина…

…и тут у Лили обнаружилась онкология. Дальше тяжелая операция, дорогостоящее лечение, так что не до рассиживания на веранде и любования закатами: продолжаю работать так же каторжно, помощи просить не хочу и не буду, надо работать и работать, пусть через силу и надрывая жилы, но работать…

Нам всем нужен какой-то стимул, чтобы двигаться дальше! В школе это берет на себя образовательная система, стимулируя нас кнутом и пряником, то же самое в высших учебных заведениях, на работе или службе, но в остальное время человек предоставлен сам себе, а с собой он всегда договорится. Дескать, все верно: физкультурой вообще-то заниматься надо, но вот сегодня полежу еще… сбросить лишний вес надо бы, но напоследок нажрусь, чтобы было что вспомнить…

Всем нам нужно, чтобы и вне работы кто-то стоял с палкой или плетью и заставлял делать то, что нужно, а не что лень нам

подсказывает.

И, возможно, трудности, которые нам посылает Бог, судьба или жизнь, и выгранивают нас из простых и невзрачных алмазов в бриллианты. Алмазы сами по себе некрасивы и ценятся достаточно только за возможность превратить их в сверкающие бриллианты.

А для этого им больно и трудно обдирают бока.

С годами многое воспринимается иначе, во многом и поступаем иначе. Вот самое простое: в молодости как бы плохо ни было, но держим спину прямой, а улыбку бодрой. Нельзя выказывать себя хилым, слабым, тем более – больным, это же снижает интерес у особ противоположного пола.

Но когда переваливает через некий возрастной рубеж, у всех он свой, наши годы начинают служить щитом. Например, приглашают меня куда-то хорошие люди, то ли на корпоратив, то ли на встречу со знатными доярками, а идти не хочется, вот тут и сообщаешь со вздохом, что, увы, здоровье не позволяет, хвораю что-то…

Там понимают, желают выздоровления, хотя про себя думают, что в таком возрасте уже не выздоравливают, а вы суете мобильник в карман, вскакиваете в седло найнера, это такой двухподвес с колесами в двадцать девять дюймов, и весьма довольный мчитесь в сторону леса.

Это как бы вступление к тому, что сообщу ниже.

То, что сейчас скажу, не могу подкрепить никакими пруфами в Инете, да и знакомых у меня в моем возрасте не так уж и много, но все-таки могу говорить достаточно уверенно, что сексуальная активность у мужчин сохраняется гораздо дольше, чем они об этом говорят.

Более того, большинство из них занимается мастурбацией, но, разумеется, помалкивают, так как понимают, в каком мире живут, а доказывать что-то свое – зачем? Доказывать и бороться – дело молодежи. А старшее поколение говорит с лицемерными вздохами, что, увы, прошли те времена…

Казалось бы, все должно быть напротив, как же так, даже полные импотенты не хотят в таком признаваться, делают вид, что им тесные штаны мешают или что-то еще, а говорить на себя, что уже неспособен к таким делам, когда еще способен… это вообще ни в какие ворота не влезает!

Не влезает, потому что большинство смотрит с точки зрения достаточно юных. Тогда да, в юности это же какой позор «не суметь», «не справиться», потому что инстинкт говорит властно, что они должны, обязаны, только для этого и рождены, а если не

можешь, то марш в утиль на переработку!

Но вот когда выросли не только дети, но и внуки, то есть доказывать свою полноценность в половом плане уже не нужно, инстинкт начинает говорить не так громко, потом шепотом, затем вовсе почти умолкает, однако способность к половой жизни сохраняется «на всякий случай», на случай катаклизмов, что очень хорошо проиллюстрировано в Библии случаем с Лотом, когда тот увел двух дочерей из погибающего Содома и Гоморры. Они поселились в пещере и полагали, что весь мир погиб. И тогда дочери, чтобы восстановить человечество, решили переспать с престарелым отцом. Напоили старика, сперва с ним повязалась старшая, на следующую ночь младшая, и тем самым старшая родила Моава, дав начало многочисленному и могущественному народу моавитян, а от младшей пошел не менее живучий народ аммонитян, не путать с аммонитами.

Для вот таких случаев у нас, мужчин, остается эта способность, которой мы практически не пользуемся, так как на первый план выходят занятия куда интереснее: вкусно покушать, посмотреть сериал на большом экране домашнего кинотеатра, посадить клубнику на участке и смотреть, как созревает…

А заняться сексом… ну как бы это объяснить… С ровесницей, сами понимаете, что это за щасте, а с молодой девицей – все время помнить, что смотрит как на сбрендившего старикана, а это унижает…

Да и вообще люди моего возраста уже привыкли к комфорту. На бегу или в лифте как-то не тянет, к тому же у женщины свои требования или хотя бы пожелания, в то время как при мастурбации женщина всегда та, что надо.

Я говорю об этих ныне как бы обязательных предварительных ласках, без которых секс уже и не секс, а нечто грубое и нехорошее, так вот это «новшество» ввергает большинство мужчин в уныние. И если все-таки идут на это, то лишь потому, что без этого ныне как бы нельзя, нехорошо, неэтично, мы же культура, мать вашу.

Хотя инстинкты не признают никакой этики, и любые подобные действия, а также предварительные, способны погасить интерес, если он еще не разгорелся ну совсем уж в дикое пламя.

Так вот, у людей взрослых, даже очень взрослых, к категории которых отношу тех, кого в старину называли пожилыми, нет острой необходимости делать вид, что им это нравится. И когда в самом деле не только понимаешь, но и чувствуешь, что продления рода не будет, а впереди только те движения, что ведут к оргазму, то либо женщина должна быть очень податливой и без лишних запросов, либо… мастурбация приводит к такому

же точно оргазму, но без всяких сложностей.

Но вот недавнее открытие ученых непосредственно касается этой темы, копирую: «Исследователи из Университета Сиднея заявляют: мастурбация полезна для здоровья. В частности, она позволяет избежать цистита, диабета 2-го типа и рака простаты, передает University Herald.

Женщин мастурбация защищает от инфекций шейки матки и инфекций мочевыводящих путей, так как в процессе мастурбации растягивается шейка и ее слизистая. Это способствует оттоку и притоку жидкости, помогая биологическим жидкостям с бактериями выходить из тела естественным путем.

Те же причины можно назвать применительно к мужской мастурбации – выходят раковые агенты, утверждают ученые.

Читать полностью http://nn.by/?c=ar&i=119340&lang=ru».

То есть те, кто занимается мастурбацией, поступают мудро и правильно, а кто и не занимался, вздохнув с облегчением после последнего акта с женщиной, вообще-то должен снова начать во имя здоровья и процветания себя и экономической мощи родного Отечества.

Кто-то из молодых читателей время от времени будет морщиться и восклицать: «Ну зачем он такое пишет? В его возрасте о таком даже упоминать неприлично…»

Меня всегда это умиляло. Они, молодые, только-только начали жить, а уже знают не только как спасти страну, повысить ВВП, понизить курс доллара, сделать Россию самой богатой, но еще знают, как должно вести себя и что говорить старшее поколение, которое по дефолту более опытное, знающее, накопившее кое-какую информацию за прожитые годы.

Хотя, впрочем… разве я сам не так считал?

И со мной, таким дураком, спорить было бесполезно, я все равно считал себя правым, а всех, кто старше меня хотя бы на десяток лет, – выжившими из ума маразматиками и старыми пердунами.

Так что будьте добрее и смотрите на этих, все знающих и обо всем рассуждающих с таким апломбом, со снисходительной улыбкой.

Вы были не лучше.

Как и я.

Работать с каждым годом действительно все труднее. И не только работать, но и заставлять себя работать. Организм все время напоминает, что уже сделал в жизни все: расплодился и размножился, отводки разбежались и уже выросли, пустили свои

отводки, что тебе еще надо, отдохни и спокойно смотри, как все угасает вокруг…

Но у меня никогда не было времени перевести дух, постоянно оказывался прижат к стене, и всегда недоставало презренных денег, чтобы наконец-то опустить задницу на диван и смотреть в жвачник.

Так что да, если нет помех и трудностей, создавайте их сами. Шутки шутками, но правды здесь больше, чем шуточки.

Мы должны быть оптимистами, если вспомним, что каждый из нас – лучший из трехсот миллионов, победивший в тяжелом забеге к яйцеклетке!

В отличие от нас молодых, какими мы были, сейчас за собой, как уже говорил, или скажу позже, следить приходится намного тщательнее.

Я советовал бы проверить ваше состояние самым простым способом: сесть на пол и встать. В молодости мы это делали, не касаясь пола руками. И не хватаясь за стулья или что там ближе, за что есть уцепиться.

А сейчас?

Получается?

Тогда вы еще очень молоды и полны сил!

Проба с линейкой, которую нужно ухватить двумя пальцами, думаю, известна всем. Но иногда проверяйте себя еще и еще.

Есть неизменные понятия, которые в нас вбили с детства. Так как смерть неизбежна, то нужно было выработать такое отношение, когда и за смертью есть жизнь, потусторонняя, а во время этой жизни нужно жить ярко и хищно, не задумываясь о здоровье и продолжительности жизни, а главное: поразмножался, пора быстро умереть!

Для этого существует множество этических норм типа «умереть на бегу» или английское «умереть в своих башмаках», то есть не в постели.

Раз уж все равно умирать, то не так важно, сколько проживешь, тридцать лет или семьдесят, с точки зрения вечности – это одинаково мизерные сроки.

И потому вырабатывался тысячелетиями образ бесшабашного героя, который курит, пьет, дерется на дуэлях, в атаку идет в полный рост, лазает на Эвересты…

В нашем сознании именно такие вот и есть герои. Потому все мы, увы, вынуждены либо мимикрировать под этот образ, либо тихонько сопеть в тряпочку и помалкивать о своей ориентации.

Об ориентации жить дольше.

А мимикрировать вынуждены в первую очередь политики, они на виду и стараются захватить как можно больше голосов этих простых до дурости людей, а для них нужно предстать в образе именно человека, который курит, пьет, жизнь не бережет…

Как же меня достали ссылки на Черчилля, который якобы выпивал каждый день по пять бутылок водки, выкуривал пять сигар и не берег фигуру, растолстев, как три кабана!

Черчилль был политик и выставлял напоказ то, что народу нужно: курит и пьет, о здоровье не заботится. А то, что он днем всегда спал не меньше часа, это плюс к его здоровому восьмичасовому сну, нигде не упоминается. Как-то во время особенно мощного немецкого налета на Лондон его потребовала королева на экстренное заседание правительства, однако он послал всех на хрен, так как ложится на дневной сон, что для него даже важнее всей Англии.

А где написано о том, что каждое лето он проводил в швейцарской клинике, уникальной методом клеточной терапии, которая в немалой мере позволяла человеку жить дольше, чем если бы он жил… как делал вид для публики?

Этой клиникой пользовались Шарль де Голль, Чарли Чаплин, Конрад Аденауэр, Сомерсет Моэм, Марлен Дитрих, Френк Синатра, Олег Ефремов, Пий XII…

Не повезло разве что нашему соотечественнику, почти все остальные прожили девяносто с плюсом. Так что не только у нас с вами есть это детское «…а я тебя не боюсь!» и жажда казаться лихим и бесстрашным.

Политики тоже люди. Черчилль не исключение, для себя была одна жизнь, для избирателей, что курят и пьют, – другая…

А как я сам, прочтя, что знаменитый Шелдон, не тот, что писатель, а который написал книгу, как оставаться молодым и здоровым, погиб в 95 лет, занимаясь серфингом, взахлеб рассказывал это друзьям, доказывая, как нужно жить и питаться на его примере?

Потом появлялись подробности, что все молодые серфингисты при виде надвигающейся бури поспешно вышли на берег, а он остался, и тяжеленная волна не просто его накрыла, а ударила о каменистое дно, и он погиб в полном расцвете сил всего лишь на 96-м году жизни…

Так было в прессе несколько лет, пока с Инетом не открылось, что он умер в 85 в какой-то клинике от сердечного приступа.

И хотя это не отменяет ценности его метода и его выводов, но

нам все-таки хотелось бы чего-то более необычного, не так ли?

Сейчас этот чертов мир, когда никакой половой контакт нельзя сохранить в тайне, всегда останутся какие-то следы для современных методов обнаружения, потому теперь всегда приходится думать, чем это может быть чревато в ближайшем и даже отдаленном будущем.

Потому в большинстве подозрительных случаев мужчина в возрасте вежливо сошлется на соответствующие изменения в выработке гормонов и откажется, вернее, увильнет от секса.

То есть бывает притворство и реверсивное, в обратную сторону, когда не пыжатся, а, напротив, преуменьшают свои возможности. С возрастом это особенно заметно, вообще постоянно, когда мужчина просто хочет, чтобы его оставили в покое, но теперь вот наконец-то может это как бы обосновать и сослаться на не зависящие от него обстоятельства.

Вопреки распространенному мнению, что старики боятся смерти, я на своем опыте и опыте немногих еще живых друзей могу сказать со всей ответственностью, что это не совсем так, и даже совсем не так, и очень не так.

Старики слегка не хотят умирать, вот правильное определение. Но это не боязнь смерти, так как инстинкт, заложенный в нас изначально, говорит мощно и непререкаемо, что мы уже свое главное дело, продление рода, сделали.

Более того, вырастили и воспитали, выпустили их в жизнь, теперь дети и внуки продолжают эстафету, а мы как бы уже не только имеем право уйти, но и обязаны!

Потому мы действительно готовы уйти из жизни каждую минуту, однако то удовольствие, которое испытываем от самой жизни и ее простых и непростых радостей, заставляет нас идти по жизни дальше, заботиться о своем здоровье, продолжать работу.

Продлить род – самое главное лишь для инстинкта, и мы понимаем, что это базовое, нельзя не выполнить, иначе закончится сама жизнь на земле.

Однако мы давно, не отказываясь от базы, наращиваем над этим фундаментом великое и прекрасное здание, для которого очень важна долгая жизнь и накопленные знания, которые расточительно вот так взять и… уничтожить. Зарыть в землю.

Потому и.

О том, что страстное стремление достичь бессмертия наблюдается у молодых, что вроде бы парадоксально, а не у пожилых, я уже сказал выше, и, возможно, это когда-то станет проблемой. Я имею в виду, когда жизнь можно будет продлевать

до двухсот лет или до тысячи. А то и вовсе достичь бессмертия.

Инстинкт очень силен, мы его стыдимся и всячески преуменьшаем ведущую и направляющую роль, вроде бы руководствуемся умом и только умом, а если и допускаем что-то из чувств, то лишь высокое, ну там любовь, музыку, ощущение ах-ах прекрасного.

На самом же деле, за что ни возьмись и что ни вспомни, все сделано инстинктом, то ли простым, примитивным, то ли сложным, то ли настолько усложненном, что вроде бы и не инстинкт, хотя все равно преследует базовую цель: стать сильнее, захватить больше места для сбора добычи, получить возможность обрюхатить всех самок…

Так вот этот самый инстинкт, когда ты уже нахватал и всех поимел, похлопывает по плечу, благодарит и говорит ласково, что теперь можно и уходить. И необходимость этого ухода из жизни обставляет такими вескими доводами как бы разума, что хрен оспоришь.

В семьдесят лет с этим еще спорят, хотя уже вяло, в сотню в самом деле никто не спорит, а только доживает, а вот в сто пятьдесят, боюсь, будут требовать эвтаназии и абсолютно здоровые и бодренькие как бы старички по возрасту, но с ясным умом и крепкой памятью. Инстинкт, знаете ли, находит доводы!

Что мудрость не всегда приходит со старостью, придумали молодые, чтобы не уступать себе право обо всем судить резко и решительно с полной уверенностью в собственной правоте, когда все, что говорят – верно, а кто спорит – тот набитый дурак.

И вроде бы все верно, мы же сами понимаем, что студент, переходя в стаз кандидата наук, становится умнее себя студента, а доктором он умнее и кандидата, а когда достигает уровня академика, то на себя студента смотрит с доброй улыбкой, как на шалящего щенка, которому ничего не нужно и неинтересно, кроме своего мячика.

В то же время видим, что иной слесарь-водопроводчик каким был в двадцать лет, такой и в сорок, да и на пенсию выходит водопроводчиком, ну что он знает и умеет?

Все верно, технических знаний у молодого парня может быть на порядок больше, у пьяненького слесаря вроде бы ничего и нет, кроме так называемой житейской мудрости, но что это за хрень, если не поддается никаким измерениям, то значит, она и не существует!

Однако же этот пьяненький слесарь, что в свои шестьдесят лет вообще не знает, как включить комп, все же может, глядя на счастливую пару молодоженов, спускающихся со ступеней ЗАГСа,

почти со стопроцентной уверенностью сказать, что эти вот разведутся через пару лет, этот парень вообще будет женат не меньше трех раз, а то и больше…

Родители вообще почти всегда могут интуитивно вычислить, глядя на того, с кем вступает в брак их сын или дочь, каким будет брак, счастливым или нет, будут жить долго или разведутся… даже когда разведутся, до первого ребенка или сразу после…

И это несмотря на то, что родители простые работяги, ничего не знавшие в жизни, кроме своего огорода, а дети – выпускники престижных вызов, перед которыми открыты все двери в высший свет!

То есть мудрость не зависит от уровня знаний, полученных в школе, университете, на работе научного работника. Конечно, еще лучше, если с возрастом одновременно повышается и квалификация, растет объем знаний, тогда мудрость из очень важной простой житейской становится еще более важной всеобъемлющей мудростью, когда человек с определенного возраста может так же интуитивно понимать процессы, что происходят в мире, и предсказывать уже не только, через сколько лет или месяцев разведутся их внуки, но и начнется ли война за водные источники между вот теми двумя странами.

Социальные сети… Да, конечно, когда-то роботы все будут делать за нас, а мы за них будем только получать жалованье, в смысле – полностью находиться на соцобеспечении. И, понятно, зависать в «Фэйсбуке», еще каких-то более навороченных и предоставляющих больше возможностей, погружаться в виртуальные миры причудливых игр…

…но пока что живем в том мире, в котором живем, а здесь работающий человек уважаем и ценится больше играющего и зависающего в сетях.

Потому вот и я, которому так и хочется прямо с утра влезть в «Фейсбук» и поумничать, даю себе строжайшую клятву, что вот до 15.00 не захожу ни в «Фейсбук», ни в форумы, а в Инет – только в поисковые системы, сейчас нет на свете умного человека, чтобы хотя бы пару раз в сутки не погуглил, только дураки и так все знают, и Вики им не указ и не подсказка.

Да, все верно, как школьник, снова и снова даю себе слово с понедельника начинать жизнь сначала. Ладно, с первого числа месяца. В крайнем случае, с Нового года точно!

Так что эта вот борьба с самим собой, оказывается, вечная, никогда бы не подумал раньше…

Ленивый всегда найдет отговорку и оправдание своей лени.

Даже обоснование. На всех форумах эти вот мелкие и ничтожненькие пишут, что за Никитина пишут негры, и споры идут только о том, с какой книги писали старые негры, а с какой новая бригада.

Я время от времени напоминал, что так они позорят сами себя и признаются в полном ничтожестве, дескать, человек не в состоянии писать столько много! Одну книгу в год, ну пусть две… но не столько же!

Отсылка к американским авторам не помогает, вот Азимов писал по книге в месяц, а всего у него больше пятисот, на это отвечают просто изумительно: так то ж американцы… Подразумевается, что мы тут лаптем щи хлебаем, в трех соснах блудим и правую руку от левой отличить не можем.

Ну да, мы же все тупые, ленивые, немытые, вечно пьяные… странно просто, что Россия еще не провалилась в тартарары!

Это длинное вступление для того, что вот сейчас, читая эти строки, многие говорят, презрительно оттопыривая губы: ему просто повезло с генетикой, вот и пашет, а у нас генетика не та, а нам дано другое – лежать на диване и создавать красивые умствования.

Сейчас на генетику можно валить все, что делают и качки, которым осточертело истязать себя штангой, и алкоголики, и просто все лентяи, которым в генетику не вписали, видите ли, мотивацию.

Но мы видим, что всего за пятьдесят лет продолжительность жизни практически удвоилась. Я прекрасно помню то время, когда семидесятилетние не просто считались дряхлыми стариками, но и были ими.

Пенсия в шестьдесят лет для мужчин была рассчитана верно: не все вообще доживали, а кто доживал, тот обычно жил еще пару лет, а потом все…

А сейчас за время моей жизни произошло это вот чудо, удвоение жизни! Что, генетика вдруг сделала финт ушами?.. Вот так сразу по всем странам? Во всяком случае, развитым?

Понятно же, что живем мы дольше за счет того внимания, которое начали уделять здоровью, ибо впервые в истории человечества люди не только начали думать о том, как выжить, но и как жить долго.

Хотя, конечно, уделяют этому внимание еще не все, а кто уделяет – путается в лавине всяческих рекомендаций в Инете, где одно дельное сообщение от специалиста теряется в океане призывов почистить карму или воспользоваться рецептом древних гондванских императоров, чтобы стать бессмертными.

Потому вот осторожненько и пишу о своем опыте, как

оставаться работоспособным, это для меня главное, но вы можете прочесть между строк, что это подразумевает и хорошо работающие мозги, и выносливость, и умелое избегание болезней, разумеется, исключая возрастозависимые, из которых я для себя выделил вертикально-зависимые, ну вот такой термин придумал для себя, это чтобы обозначить болезни, что вроде бы и не болезни, а следствие перехода на хождение вертикально: варикоз, тромбофлебит, аденома простаты, проблемы с позвоночником и пр.

Ну что делать, мы по строению все еще кистеперая рыба, что выползла на сушу и пошла крокодилить, осваивая новые территории. Понятно, все наши органы приспособлены для хождения по-крокодильи. И когда вот так этот крокодил поднялся на задние лапы и стал ходить только так, то вся кровь стекается вниз и застаивается в нижних конечностях, а позвоночник испытывает не предназначенные для него нагрузки…

Усталость дает знать о себе все чаще, но это, по Павлову, «предохранительная усталость», то есть организм сигнализирует, что хорошо бы отдохнуть еще задолго до настоящей усталости.

В данном случае, если у вас достаточно мотивации или просто силового усилия, то работу можно продолжить, как говорится, через силу, но потом, когда закончена, радоваться и результатам и гордиться собой.

Это «предохранительное торможение» наступает у всех, и у самых молодых, но тогда мы чаще все-таки преодолеваем, хотя, конечно, не все, а кто поддается, тот потом жалуется на жизнь, правительство, родню, соседей…

Да, в нашем возрасте бороться с «предохранительным торможением» труднее, однако вовсе не потому, что нет сил! Причина в другом. В этом возрасте у нас обычно «уже все есть». Ну, а у кого нет, хотя таких совсем мало, то все-таки мы обычно смиряем аппетиты, привыкаем довольствоваться тем малым, что есть, поэтизируем эту позицию, находим своеобразную гордость в бедности… словом, у нас уже есть оправдание, чтобы не рвать жилы, а смотреть на жизнь философски, так это называется, хотя это весьма мелкая философия, но кто в этом признается?

Вот в этом и есть главная причина, а не в том, что у нас мало сил.

Пожалуй, нужно еще сказать о таких щекотливых вещах, как подтяжка, ботокс, всевозможные виды пилинга… Массовое сознание простого и даже очень простого человека всегда запаздывает, что является залогом сохранения достижений

цивилизации, революционеров не должно быть много – иначе разнесут весь мир! – однако же цивилизацию двигают как раз не простые, что осмеливаются поступать не так, как считает правильным большинство.

Вот уже сколько лет и даже десятилетий женщины делают подтяжку лица, коррекцию фигуры, удаление излишков жира, однако всячески скрывают это, хотя, по логике, как раз должны бы этим гордиться и хвастаться.

Увы, у нас срабатывает тысячелетиями вбиваемый в сознание тезис, что человек должен родиться, побыстрее дать потомство и умереть, чтобы «освободить место». И, конечно, все должно быть подчинено выживанию, ничего верху!

Но сейчас как раз то время, когда от последней мировой войны прошла уйма лет, родилось два поколения, что не знали голода, перед которыми не стояла задача выжить, просто выжить…

Сейчас давно уже думаем о том, как не просто выжить, а жить долго, максимально долго, потому что впервые жизнь стала не мукой, а удовольствием, однако же по традиции бубним, что умирать надо, так принято, неча место занимать… а подправлять фигуру вообще какое-то извращение, нужно жить такими, какие есть…

Ага, и лечиться вообще не надо, верно? Но вот практически все женщины скрывают свое посещение пластического хирурга, хотя это говорит и об их достатке, и о силе воли, и характере, и желании нравиться окружающим, а мы ведь хотим, чтобы женщины нам нравились?

Но вот даже мальчишки, как старые бабки на лавочке, судачат, настоящие ли сиськи у Ани Межелайтис или же поставила имплантаты. По их дедовским представлениям, лучше оставаться с нулевым, чем поставить этот великолепный третий, ну что за тупизм и Средневековье!

Грудные имплантаты для женщин стоят в одном технологическом ряду с искусственными хрусталиками, которые я вставил в оба глаза, иначе остался бы слепым, или с зубными имплантатами – альтернатива была шамкать беззубым ртом, так как вставная челюсть за пару десятков лет проклацала мне десну уже до того места, где кость вот-вот разломится.

Потому не обращайте внимания на «толпу», она всегда тупа, она со временем обязательно примет вашу точку зрения и ваши доводы, но для этого ей нужно время, однако вы живете сейчас!

И потому не обращайте внимания на их усмешечки, хихиканье, их победную тупость и дурость, делайте то, что нужно вам, а не то, что эти недоразвитые идиоты считают правильным.

Блин, как же я ненавидел их в свое время за это победно-высокомерное: «А я вот пью!» или «А я курил и курить буду, на врачей мне плевать!» – все это изрекают так, вроде бы бросаются на амбразуру, спасая человечество, или под танки, останавливая нашествие марсиан.

Потом уже я сообразил, что этих идиотов абсолютное большинство, а в этом случае они вовсе не идиоты, а нормальные граждане, избиратели, весьма правильные люди. Воевать с ними глупо, их слишком много, всех не переубедишь. Нужно просто делать свое дело, и они то ли перемрут, дав место более прогрессивным детям, то ли в конце концов под старость убедятся, что новое… это не обязательно худшее.

С каждым годом заставить себя работать все труднее. Что-то такое накапливается в нас… Даже силы вроде бы еще есть, а вот тянет бросить все и отдаться целиком удовольствиям.

В моем детстве это были пенсионеры, с азартом играющие в домино во дворах, а кто поразвитее, играл в шахматы, сейчас же баймы дают такой простор для развлечений, что куда там домино!

И вот я, еще полный вроде бы сил, по крайней мере сам так полагаю в своей наглой самоуверенности, жадно шарю в «Новинках игр» и покупаю в день появления на стриме. После чего эта серая вселенная куда-то исчезает, а я весь там, либо в прекрасном сказочном мире меча и магии, либо во вселенной передела власти в Солнечной системе…

Но все-таки как там ни увлекательно жить, но пока что настоящая реальность здесь, и, если я не стану платить за свет и воду, у меня их отключат, да и жрать на какие-то деньги надо, и вот тут начинается борьба между «не хочу» и необходимостью.

Борьба тем более трудная, что все время в темя клюет мысль «…ты уже заслужил отдых, уже наработался, теперь пусть другие, а ты отдыхай, лежи, закрой глаза, пусть сердце бьется все медленнее, пора уступить молодым работу… да и место под солнцем».

Но у молодых при их силе еще полно дури, они то и дело срываются с обрывов, которые мы видим издали, у нас громадный опыт, мудрость, понимание процессов… мы должны жить и работать! В полную силу.

Не только для того, чтобы не дать молодежи срываться в пропасти: как же, так и послушают!.. а чтобы самим продолжать вносить посильный клад, ибо он, в общем-то, намного превосходит вклад молодых, которые еще только учатся и пока больше ломают дров, чем приносят пользы, а мы вот уж наломались в свое время, теперь от наших усилий только чистая выгода и прибыль.

Но… как себя заставить? То есть проблема мотивации, которую мы ищем с юности, с каждым годом встает все острее. Людям старшего поколения заставить себя работать в полную силу труднее не потому, что сил меньше, а потому что у них «… уже все есть». Пусть это не так много, но амбиции удовлетворены, стандартный набор достигнут: квартира, машина, загородный домик, счет в банке…

То есть работать можно только из любви к работе, а это весьма редкостное явление, но даже у тех, кто готов работать, имея приличный счет в банке и не нуждаясь в зарплате, мотивация сильно снижена. Когда «все уже есть», как-то не тянет рвать жилы на работе, даже интересной, глотать крепчайший кофе ведрами и ночи напролет высматривать в микроскоп, соединились ли молекулы нужным образом…

Мне, можно сказать, «повезло»: в пятьдесят лет оставшись без квартиры и с долгом в двести восемьдесят тысяч долларов, десять лет отдавал его, скитаясь по квартирам и выбирая подешевле, за месяц до шестидесятилетия купил однокомнатную квартиру в Бутове, это за городом, самую дешевую из возможных, а дальше трудно и мучительно карабкался, зарабатывая на трехкомнатную, на загородный домик…

И вот уже далеко за семьдесят лет, дети восхотели тоже купить землю и построить себе домики, но только место нашли получше, где и купили себе участки… и мы с Лилей, поколебавшись, решились тоже купить там же, чтобы быть рядом, однако у детей начались трудности, как это у молодых всегда бывает (рождение второго ребенка и пр.), они строительство отложили, а мы вдвоем начали…

Причем у нас все по дому и двору делает Лиля, я только пишу, ибо как-то прикинули, что если буду плечом к плечу работать с нею в огороде, то так останется и в следующем году, и в следующем, и через пять лет, и через десять, и вообще до самого конца.

Если же только пишу, то есть шанс, что лет через пять, если быть оптимистами, или больше, что реальнее, сможем выйти на тот уровень, когда самые трудные работы сложим на плечи оплачиваемых помощников.

Осталось только заработать, чтобы можно было их оплачивать и самим не голодать, но сперва выстроить этот амбициозный загородный дом, что глотает гонорары, как гигантская свинья помои, а сил, как считается, все меньше и меньше…

Блин, я сам знаю, я даже чувствую, что сил все меньше!.. Но когда приперло вот такое, то скрипишь, но лезешь, каждое утро садишься за клаву ноута и, как бы рука ни тянулась к клаве мощного игрового системника, берешь себя за горло и заставляешь делать то, что надо, а не то, что хочется.

Хотя да, понимаю, выбирать такую мотивацию рискованно. Нет, молодым рекомендую ее всем без исключения: влезьте в долги! Или возьмите ипотеку. И тогда вам будет не до развлечений очень долго, но когда наконец-то разделаетесь, то посмотрите на себя в зеркало с великой гордостью и удовольствием. Ваши друзья не рискнули, и вот они далеко позади, бурчат с завистью, что вам просто повезло…

Но выбирать такую мотивацию для людей старшего или очень старшего возраста… уже рискованно, хотя зато какая будет победа! И как на вас будут смотреть одногодки, а мы, если совсем уж честно, продолжаем соревноваться, такова наша натура, хотя

мы ж интеллигентные люди и почти никогда не выказываем свою настоящую натуру так уж явно…

Это сейчас вот не есть добро, что я всю ночь строю оборону против подступающего отдельными отрядами противника, а утром просыпаюсь с идеей, что лучше выдвинуть вперед сторожевые башни и вовремя менять в них воинов, чтобы за это время развить экономику, собрать урожаи и выковать наконец-то доспехи из настоящей стали.

Но когда в самом деле настанет время отходить от активной работы, то стратегические баймы самое лучшее, что можно использовать сейчас, чтобы не давать мозгам деградировать.

Здесь азарт и острое нежелание быть проигравшим заставляет мозг активно работать, помнить все, что и где происходит на огромной карте, вовремя успевать следить за поголовьем скота, ибо они дают не только мясо для прокорма армии, но и шкуры, из которых после дальнейшей выделки в дубильнях сошьете кожаные панцири для лучников и копейщиков… кстати, не забыть поставить их поближе к свинарникам и разделочным цехам, иначе потеряется темп, противник тоже не спит, развивается…

Это и тысячи других мелочей, которые нельзя упускать, иначе проиграешь, заставляют мозг активно работать. Сейчас да, когда я активно пишу книги и этим зарабатываю на жизнь, они порой вредят, я же и ночью продумываю, как перейти в контратаку и захватить лагерь противника, а основная работа страдает…

…но вообще-то играть рекомендую и тем, кто работает. Только не в рабочее время, естественно, как частенько бывает у меня, ну слаб я, слаб, а вечером, когда тянет посидеть перед жвачником и тупо смотреть какое-то не напрягающее мозги шоу.

Дрябнут не только мышцы, которыми не пользуешься, но и мозги. И, поверьте, это тоже заметно.

Еще одна мелочь, подсмотренная за собой и за своими… близкими по возрасту, при которой сразу вспоминаешь бабушку, что ищет свои очки, а они у нее на лбу.

Да, с возрастом мы все труднее запоминаем, где что в доме, потому терпеть не можем, когда что-то переставляют или передвигают. И так, бывает, ищешь какую вещь на столе, рабочем или обеденном, не находишь и начинаешь искать на полках, чуть ли не в холодильнике, а в конце концов обнаруживаешь, что она лежит на самом видном месте на столе. В самом центре. И непонятно даже, как это не заметил.

Правда, такое бывает и в молодости, по себе помню, но тогда

это редкая случайность, а когда в годах, это становится уже законом.

Потому, полагаю, нам нужно самим приучать себя к тому, что вещи могут находиться не на своих местах. Ну, не слишком уж, не стоит зубную щетку переносить в кабинет или спальню, но передвинуть ее на другой конец раковины или переложить в стаканчик другого цвета даст крохотный импульс встряхнуться и вынырнуть из все сужающегося русла жизни.

В определенном возрасте, обычно очень далеком от юношеского, я говорю о нашем, многие перестают утверждать, что Бога нет. Практически никто из них не доказывает, что его нет, но и детские разговоры, что нет, коробят.

Попробуем разобраться. Молодость революционна, и «кто не был в молодости радикалом, тот в старости будет сволочью», это истина, хоть и весьма резковатая.

В молодости мы отрицали не только Бога, но вообще все: власть родителей, учителей, полиции, гаишников, моду, нравы, мы все низвергали и низвергали, чем нередко пользовались люди постарше, умело направляющие наш энтузиазм то на мятежи, то на революции, что нам приносило беды, а им баснословные прибыли.

Но вот со временем, когда приходит понимание, что ну не бывает так, что любой президент страны, премьер и вообще правительство – обязательно собрание отъявленных сволочей, хапуг и врагов, то еще позже понимаешь, что Бог… это просто Закон.

Да, раньше чаще звучало это подзабытое – Закон Божий. Когда-то на заре, когда человек стал плодиться и всячески истреблять друг друга прямо в своей же стае, появилась потребность ввести какие-то законы, нормализующие жизнь стаи.

Выработали самые базовые нормы существования: не укради, не убий, не прелюбодействуй… и так далее, ибо если эти нормы не соблюдать, то любая стая развалится и никогда не станет обществом.

Эти нормы должны исходить не от вождя племени и даже не от Бога, ибо богов хоть и побаивались, но не чтили и не уважали. Ну как можно чтить, скажем, даже верховного бога богов Зевса, который соблазняет чужих жен, совокупляется как с мужчинами, как и с животными, даже с птицами и рыбами, как можно уважать остальных богов, что воруют скот, лгут и предают, а в бессмысленной жестокости превосходят любого зверя в человеческом облике?

Для этого эти Законы должны были прийти от Бога, который

безупречен, свят, которого ни в чем нельзя упрекнуть. Такой Бог был создан для того, чтобы вручить человечеству эти первые десять законов, названных заповедями.

Это общие принципы существования общества, а уж на их основе можно разрабатывать чисто прикладное, то есть если все-таки убил, то насколько велика вина, ведь убить можно ради забавы, ради грабежа, но и ради защиты собственной жизни или жизни соседа.

Вот в этом и есть Бог: закон и правила существования человеческого вида. В Коране сказано еще определеннее: «Всевышний ничего не делает для себя, а только для человека».

В христианстве с его ветвями католицизма, православия и протестантства, как и в иудаизме, Бог – не имеет облика вообще, что и понятно, ибо он не Бог, подобный богам прошлых религий, а Закон. Как и в Коране, что происходит от того же корня.

И когда дети или взрослые с умственным развитием бунтующего подростка начинают высмеивать, скажем, старенького босоногого мужичка, что с кудрявой бородкой и в ночной сорочке сидит на облаке, то они сами придумывают себе глупость, чтобы с блеском с нею бороться и казаться хотя бы себе ну такими у-у-умными.

Или, скажем точнее, бороться с глупостью, придуманной умниками такого же убогого уровня чуть раньше.

Знаю и по себе, что чем старше человек, тем лучше он мог бы писать. Ну, это понятно, огромный жизненный опыт, понимание людей, философское осмысление, снисходительность, наконец-то смешное и ненужное раньше милосердие…

Однако здесь ключевое слово «мог бы». На самом же деле, как наблюдаем в реальности, писатели прекращают писать задолго до естественной смерти.

Это я все о том же: мало прожить сто лет, нужно прожить их ярко, интересно, а высшая ступень – творчески.

Потому, хотя и добиваюсь, чтобы мы жили как можно дольше, но еще важнее, чтобы жили в ясном уме и сознании, а не в инвалидных колясках маразматиками, когда за нами ухаживают по два-три человека, улыбаясь нам и тихо ненавидя: когда же эта рухлядь сдохнет и освободит квартиру…

У нас удобный возраст еще и в том, что если нет желания идти на встречу, в гости, мероприятие или вообще куда-то, то всегда можно сослаться на недомогание, нездоровье, хрен проверишь, а усомниться – неприлично.

Я вообще ссылаюсь на старческую немощь, тут уже все

сочувствующе вздыхают, ну да, семьдесят лет – это уже с палочкой и держась за стенку. Хорошо, хоть не на коляске.

Но для себя и своих мы должны держаться гвардейцами, сверкать белозубыми улыбками, демонстрировать жизнерадостность и желание продолжать приносить пользу обществу.

Почему мы, я имею в виду людей моего возраста, не любим ходить к врачам?.. Хотя именно нам это сейчас нужнее, чем когда нам было по тридцать-сорок лет?

Ну вот представьте себе, захожу я в кабинет в врачу, тот спрашивает, что меня беспокоит или на что жалуюсь, и, что бы я ни сказал, он стандартно: ну что вы хотите, возраст…

И посмотрит с некоторым удивлением, дескать, чего приперся, ты и так зажился, у нас в стране средняя продолжительность жизни шестьдесят один год, так что ликуй, что вообще живешь после этой красной черты, тебе и так повезло, а ты еще и лечиться вздумал!

И чувствуешь себя так, словно у голодного или даже умирающего отнимаешь кусок хлеба, хотя вроде бы пришел в платную, ни у кого ничего не перехватываешь, никого локтями не отталкиваешь.

Нет уж, будем множить число самолекарей, что выискивают по Инету способы лечения. И никакие призывы, что самолечение принесет только вред, не помогут.

Сперва перестройте мозги врачам, которых у нас в стране почему-то называют докторами.

Строим коттедж. Мы с Лилей вкалываем по 16 часов без выходных и праздников, а молодые ребята, что делают простейшую работу, ну там строят забор или собирают привезенную с фабрики мебель, делают все в таком замедленном темпе, словно мухи на осеннем морозце, с такими затяжными перерывами на неизбежные частые перекуры, что я прекрасно понимаю: эти никогда не станут ни богатыми, ни успешными, ни даже здоровыми.

Да-да, тот, кто вот так бережет себя, страшась сделать лишнее усилие, никогда не станет ни здоровым, ни долгоживущим. Для этого тоже нужны немалые усилия, а все это вырабатывается за предыдущую жизнь, потому что если в молодости не научился работать каторжно, то режим щажения не спасет.

Или вот они работают: один что-то лениво делает, а все остальные, сколько бы их ни было, стоят, опершись на лопаты, и

смотрят. Берегут себя. Не переработаться бы!.. А то вдруг сделают чуть больше, чем можно по минимуму.

Именно так: сделать по минимуму, получить по максимуму. Или, как вот за положенное жалованье сделать минимум работы.

Блин, но все-таки, несмотря на наше православие с его отношением к труду, и у нас находятся люди, что работают так, словно с молоком матери впитали азы протестантской трудовой этики!.. И это было даже в условиях железного занавеса, когда никакой информации из-за кордона не поступало, а до века компьютеров и Интернета было еще далеко.

А сейчас их, к счастью, все больше. Жаль только, что все равно единицы, и потому Россия закономерно останется в группе самых бедных стран в Европе, а самые бедные там именно православные с их отношением к труду: Греция, Болгария, Украина, Белоруссия, Молдавия, Россия…

Кстати, из десяти самых богатых стран Европы девять – протестантские.

С каждым годом нас все труднее заставить себя сделать… к примеру, какие-то физические упражнения. Да-да, помню, это было трудно всегда, как в двадцать лет, так и в тридцать, и в сорок, однако есть существенная и, можно сказать, жизненная разница.

Тогда гантелями нужно было помахать для того, чтобы добавить еще сантиметр на бицепс или чуточку взбугрить грудь, а то какая-то недостаточно выпуклая, девушки не останавливают на ней взгляд.

Так вот, тогда можно было позаниматься недельку или даже пару дней и бросить. Ничего не изменится. А если сейчас не позанимаетесь, ваше высокое кровяное давление поднимется еще выше, начнут застывать суставы, болеть кости, и вот уже сами не в состоянии натянуть носки на свои же ноги, а это совсем позор и признание в старости, которую признавать все-таки не хочется, а жаждется как-то отодвинуть в смутное будущее, а там, глядишь, и появится ожидаемый еще со времен Гильгамеша «эликсир молодости» в виде каких-нить таблеток, продаваемых в аптеке рядом с домом.

Да, теперь, когда особенно не хочется слезать с дивана, и даже трудно слезать, требуются физические упражнения. На все группы мышц. А еще и на то, на что в молодости не обращаем внимания вовсе – на растяжку мышц и сухожилий.

Да, в молодости они и сами как-то растягиваются в нужной степени. И хотя они растягиваются все меньше и меньше, но мы это не замечаем: нас выпустили в мир с большим запасом сил и

здоровья, и если на Эверест не лазим и паркуром не увлекаемся, то снижение гибкости замечаем не раньше, чем начинаем получать пенсию «по старости».

Казалось бы, а на фига она, гибкость, человеку солидному, которому не нужно гнуться во все стороны и кланяться до полу, подхватывая оброненный дамой платочек?

Увы, нужна, еще как нужна.

По статистике, большая часть даже переломов из-за возросшей негибкости мышц и сухожилий, а вовсе не потому, что кости кальцинируются и становятся хрупкими.

Я сам вот прочел это и фыркнул, ну кто из нас подвергается риску упасть, если мы на пенсии и ничем экстремальным не занимается?.. Это к нам не относится!

Да? А вот один из моих знакомых не так давно запнулся на край ковра и неудачно упал, сломав кисть руки и вывернув ногу в колене. А другой упал с крыльца, что с ним никогда бы не случилось, двигайся его ноги в коленных суставах не так, словно их там приклеили, а то и приварили намертво.

Потому физические упражнения в нашем возрасте нужно начинать с растяжки. Что такая растяжка и как ее делать правильно?

Мог бы проиллюстрировать своими фото, где все делаю правильно, я же красавец и умница, но сам предпочитаю смотреть на молодых атлетов и атлеток, потому просто напоминаю, что в Гугле, как в Греции, есть все. Правда, в Греции уже ничего нет, кроме моря и солнца, но в Гугле есть, точно есть. Сам оттуда беру.

Поэтому наступаю себе на горло, чтобы самодовольно не каркнуть во все горло, поучая как надо и как правильно, а скрепя сердце отсылаю в Гугл. Там с великолепными цветными фото и просто рисунками, можно набрать слово «растяжка» в ЮТубе и просмотреть кучу роликов.

Лучше скачать и смотреть неспешно и несколько раз. Как скачивать с ЮТуба, надеюсь, знаете, мы же в России живем.

В общем, растягивайтесь. И убережете себя от многих неприятностей.

С возрастом даже вокруг самых жизнерадостных и общительных начинает образовываться пустота. Да, некоторые из старых приятелей просто ушли в мир иной, однако главная причина одиночества людей старшего поколения в другом, совсем в другом…

Мне приходится общаться с людьми разных возрастов, с молодежью – чаще всего, они мобильнее, активнее, сами идут и

даже нарываются на контакты. Но… с каждым годом растет эта незримая пропасть, отделяющая, скажем, по возрастному цензу.

Вы наверняка натыкались на это клише всем недовольного и вечно брюзжащего старика, для которого раньше и снег был белее, и девки целомудреннее, и солнце светило ярче. Это, конечно, утрирование, молодежи необходимо самооправдание, почему именно не хотят общаться с такими, потому проще всего записать в выживших из ума маразматиков.

Но, конечно, таких стариков, что рвутся учить молодежь уму-разуму, мало. Гораздо больше тех, кто понимает тщетность этой затеи и живет своей жизнью, посматривая со снисходительной улыбкой на тех, кому предстоит еще пройти длинную дорогу, постоянно наступая на разной конфигурации грабли, в том числе и на детские.

Я тоже, увы, чтобы не выглядеть брюзжащим идиотом, улыбаюсь и помалкиваю, когда слышу юношеский бред о том, как надо жить, как править страной, как добывать больше нефти или как враз всех сделать счастливыми, чего почему-то не делает вороватое правительство.

Сам когда-то нес подобную чушь, и, если бы какой-то старик не попытался возразить… да что они понимают, эти маразматики?.. я бы даже и слушать не стал.

Невозможность диалога построена на том, что я был этим пятнадцатилетним, этим двадцатилетним, тридцатилетним, сорока-, пятидесяти… и потому понимаю их всех, но они еще не были семидесятилетними!

У меня, как и у всех в любом возрасте первой половины жизни, существовала твердая уверенность, что с каждым прожитым годом я буду чуточку информированнее, буду больше знать и уметь, подниматься по служебной лестнице, но… останусь таким же!

То есть будет расти только сумма знаний.

Переезды. С возрастом накапливается осторожность и возрастает нежелание менять что-либо в своем образе жизни. В том числе очень не хочется менять гнездо, пусть новое, по словам родни, и намного лучше и современее, на что вы обычно возражаете, что современнее – не значит – уютнее.

Пока я менял квартиры в далеком теперь Харькове, это было нормально, был молод и полон дурной силы, да и в Москве перебирался из одной коммуналки в другую без всяких душевных терзаний.

Пожалуй, высшая точка в этом была в момент, когда дети возжелали жить отдельно и потребовали разделить квартиру.

Я шикарным жестом джигита отдал им целиком эту шестикомнатную на Тверской улице, дом двенадцать, предупредив, что ухожу на квартиру и они от меня больше ничего не получат, то есть я чувствовал себя молодым и полным звериной силы, хотя мне было… гм… пятьдесят, кому-то это покажется старостью, хотя, конечно, не пятидесятилетним.

На квартирах пришлось провести десять лет, а сменить пришлось больше десятка, так как это пришлось на период ломки всех отношений, хозяева каждый месяц повышали арендную плату…

…но мы сейчас о другом. Мы о нашей приспосабливаемости. К шестидесятилетию удлось накопить денег и купить однушку в Южном Бутове, это было за МКАД, и метро там тогда еще не было.

Я работал как каторжный, без выходных и отпусков, и за три года удалось наскрести на первый взнос, чтобы купить трехкомнатную на стадии… котлована. Конечно, было страшно, столько тогда было кидалово, старики благоразумно сидят в норке, мне тоже хотелось… но пересилил себя, напомнил, что мы еще молоды, и через год или два, уже не помню, дом выстроили, и мы перебрались на свой двадцать четвертый этаж.

Еще три года ушло на то, чтобы расплатиться с долгами и… начала проклевываться мечта насчет загородного домика. На этот раз взяли кредит в издательстве, купили небольшой такой в садовом кооперативе, где летом все заполняется веселым народом, а зимой мы… остались одни!.

Три года жили, как отшельники, пока не купили участок в коттеджном поселке «Соколиная гора» и не начали строительство. И вот тут я в самом деле ощутил, что настолько мне уютно на старом месте и как сильно переезжать не хочется.

Подумал, еще раз подумал, постарался разобраться и сообразил, что срабатывает попросту страх перед новизной. На старом месте никак не может быть лучше: покупали готовый домик с массой недоделок, часть устранили, но далеко не все, а там сразу строили с фундамента такой, какой хотим, однако же неизъяснимый страх перед переменами был настолько велик…

…да, настолько велик, что пришлось преодолевать. И первое время наступал себе на горло, чтобы не каркать старческое: а там, в старом, было лучше, а тут все не так…

Мы привыкли быть альфа-самцами хотя бы для своих малых детей. А если и не альфа, все равно не показывали вида, что в чем-то начинаем уступать молодому поколению, которое привыкли учить уму-разуму.

И вот из-за этого, из-за страха осрамиться, мы не подходим к новейшим банкоматам или терминалам по оплате коммунальных услуг, не умеем включить навороченную кофемолку или другой суперсовременный девайс…

Хорошо, сделайте так: когда никого нет, возьмите инструкцию и внимательно прочтите. Несколько раз. Запоминая, какая кнопка и какой значок что значит. Осторожно включите, а затем медленно и шаг за шагом – вас же никто не заставляет это выполнять на скорость! – проделайте все операции.

Если надо, повторите еще пару раз. Это чтобы потом, «на людях», вы не ударили в грязь лицом, а чтоб ваши юные родственники с гордостью хвастались: а вот мой дед старше твоего на десять лет, а умеет компом пользоваться, роутер настраивает, пылесос запрограммировал убирать в более удобное время…

Да, у нас снижается память и сообразительность, но так как практически никто из окружающих нас не эйнштейны, то никто не заметит, что нам что-то дается труднее, если возьмем добавочный урок… в отсутствие посторонних наблюдателей.

Понятная нам и всем умным людям небрежность в отношении моды и одежды все-таки не должна заходить слишком далеко. Таких вот, все познавших и все повидавших, ну, или почти все, не так уж и много. Живем в мире людей попроще, которым еще расти, поднимаясь со ступеньки на ступеньку до нашего понимания картины мира. Потому, чтобы не выглядеть неопрятными и выживающими из ума маразматиками, все-таки нужно соблюдать минимальный дресс-код этого их мира.

Это значит не донашивать старые вещи до жутких дыр, не появляться «на людях» в отрепье, которое на самом деле куда более уютное, чем новенькие из магазина хрустящие и пока еще бездушные вещи, а, вписываясь в общий фон, одеваться чисто, опрятно и подстраиваясь под общий уровень… не потому, конечно, что он лучше, а чтобы не спорить с теми, кто еще не в теме.

Скажу больше: у меня есть такая классная рубашка, вот уже лет десять ее ношу, не давая Лиле выбросить: из какой-то толстой материи, настолько теплая, а из-за ветхости мягкая и удобная, заменить ее просто нечем.

Я с утра надеваю ее, и пусть локти давно прохудились и выглядывают наружу, пусть обшлага обтерлись и оттуда торчат толстые мягкие нити, которые обрываю, когда уж слишком нагло свисают, но снимаю только для стирки, а затем надеваю снова.

Однако же, хотя вроде бы начхать на общественное мнение, я

переодеваюсь в новенькое, когда приходят гости. Это обойдется мне дешевле, чем каждому объяснять, почему я вот так, а не иначе.

Да и не выпаду из общества, мы до конца должны быть в нем и выполнять некие нужные для него функции, потому что всегда останемся его частью. Даже потом.

Поменьше нравоучений и попыток наставить молодежь на путь истинный. Да, мы знаем лучше, сами прошли по рытвинам и хотим уберечь своих детей, внуков и вообще молодежь от ошибок…

…но возможно ли это? Насколько помню себя в том возрасте, все эти советы и поучения отвергал с презрением. Ну что могут понимать эти выжившие из ума пятидесятилетние старики, что берутся меня учить жизни, когда я все вижу и знаю лучше их?..

Потом, взрослея, я записывал в дряхлые маразматики уже шестидесятилетних, семидесятилетних, но ни в каком возрасте не допускал и мысли, что чего-то в жизни не понимаю и что меня могут научить старшие.

Да, я прекрасно знал, что полный профан в высшей математике или в устройстве мандибул кузнечика, но вот все в жизни понимал всегда, начиная, скажем, с семи лет, когда твердо заявил, что а вот я, в отличие от взрослых, никогда не женюсь, девчонки такие плаксы!

И хотя мое мировоззрение постоянно менялось, но в каждый следующий момент я твердо был уверен, что вот теперь-то я точно знаю все, а те, кто говорит иначе, – дураки.

Потому, сейчас вот оказавшись в стазе имаго, я оглядываюсь на все огромное пространство этих ползающих счастливых гусениц и говорю себе, что нельзя даже вякать им, что совсем скоро они будут вести себя и думать иначе…

Левши. Увы, живут меньше, чем правши.

– У нас нет умных и страстных книг, – сказал он с горечью, – написанных человеком в возрасте лет так это за семьдесят, когда уже есть и мудрость, и настоящее понимание процессов, а не как у подростка, которому только кажется, что он все понимает лучше взрослых.

Дюма написал «Трех мушкетеров» еще молодым, когда энергии больше, чем ума, а до возраста мудрости дожить не успел, застигнутый внезапным инсультом.

Знаменитую «Бригантину» Коган и Лепский создали, когда им обоим было по восемнадцать лет! Ну какой в восемнадцать

лет ум, мы же все понимаем по себе, какими мы были в свои восемнадцать… Ах, пираты, ах, абордажи, ах джентльмены удачи! Ага, джентльмены…

А в семьдесят лет Коган уже говорил бы, что пираты – это отбросы общества, бандиты, их надо вешать или сразу топить. Увы, он погиб в двадцать четыре года, потому есть «Бригантина», а вот антибригантины нет, да и трудно ее представить, потому что до семидесяти лет поэты если и доживают, то уж точно стихов не пишут.

Может показаться странным, но я считаю наш возраст, именно в районе от семидесяти и выше, самым интересным и продуктивным. Да, можно сказать, каждый кулик свое болото и свой возраст хвалит, однако мы же помним, как бездарно тратили не дни, не месяцы, а годы, а кто-то и десятилетия!

И вот сейчас, когда есть жизненный опыт, а мозги все еще работают, мы вдруг поняли, что если сейчас не сделать все, что хотели, то уже никогда не сделать…

И потому сейчас живем интенсивнее, чем двадцать или сорок лет назад, работаем больше, узнаем больше, стараемся успеть и все доступные радости и в то же время понимаем, что те радости, какие казались главными в двадцать-тридцать лет… да, радости, но есть и повыше их, которых в те годы не знали.

Сейчас в Инете уже много всяких рекомендаций, как жить здоровой и активной жизнью, все они, возможно, просто замечательные, но, с моей точки зрения, у них все-таки есть один крохотный минус…

Он в том, что написаны людьми недостаточно, так сказать, пожившими. Да, они излагают как жить правильно на основе научных знаний медицины, это как если бы молодой тридцатилетний врач умно, толково и правильно рассказывал, как начинается и протекает угасание половой функции, но все-таки, на мой взгляд, очень недостает мнения и людей в возрасте, которые прошли или находятся в той стадии, когда это угасание или другие возрастные симптомы должны наблюдаться.

Слышу от начинающих авторов, что в издательствах сидят одни зажравшиеся козлы, что выбрасывают все присланное от неименитых в корзину, даже не читая.

Такой вывод делается на основании того, что «даже не ответили, заразы!».

Давайте взглянем в перспективе, чтобы увидеть ширше и длиньше, тогда понятно будет без комментариев. Итак, я застал

время и сам писал ручкой со стальным пером, обмакивая его в чернила, писал на бумаге, промакивал специальной «промакашкой» и, аккуратно запечатав в конверт, относил на почту, откуда отправлял в редакцию.

Ответ приходил всегда, а если рукопись не подходила к публикации, ее всегда высылали по почте обратно.

Потом настала эпоха механических пишущих машинок, поток рукописей (что уже не рукописи, а машинописи) резко возрос, и в журналах рядом с адресом появилась приписка «Рукописи не возвращаются и не рецензируются». Правда, ответы всегда были в них на полстраницы: объяснялось, что именно не подходит и почему рукопись отклонена. Уточняю, что в редакциях принимали только первый экземпляр для редактора, второй нужно было посылать для художника и просто для контроля, а третий экземпляр оставался у автора.

Но вот пришла цифровая эра. Вы пишете рассказ и одним небрежным кликом отправляете его во все журналы, адреса каких только находите. В десять, двадцать, сто…

И отовсюду ждете ответа? А не получив, обвиняете в зажратости, мании величия, ЧСЗ?..

Скажу сразу: в издательствах читают ВСЕ. Конечно, не до конца, ибо на абсолютное большинство присылаемого достаточно бросить беглый взгляд, чтобы сразу в корзину, не удостаивая автора ответом. Ибо отвечать ста тысячам, приславшим полное говно, себе дороже, а когда работать?

И даже если какой-то редактор не оценит сильную вещь и бросит ее в корзину, что бывает невероятно редко, то в другом издательстве ее схватят и опубликуют максимально возможным тиражом, это хлеб и заработок издательства, там заинтересованы в вашем успехе не меньше вашего.

Я бы не выжил, если бы немцы не подкармливали меня, как и многих других голодающих детишек на моей Журавлевке, из своего пайка. Тогда я впервые попробовал шоколад, однако несколько лет острого недоедания дали о себе знать золотушностью, так называли тогда ослабленных детей, что едва-едва выживали в голодные зимы, а весной щипали первую травку и ели с жадностью.

До сих пор помню вкус молодых побегов камыша и разных трав, не знаю их названия, мы их плоды называли то калачиками, то бубличками.

Когда КГБ начал готовиться к реформам, они загодя сообщили всем своим функционерам, что им, как и всем

партийным лидерам всех рангов, нужно отойти от власти, передав ее молодым, которые и будут на виду, «когда все начнется».

Я помню этот момент, когда в Союзе писателей СССР вдруг внезапно на очередных перевыборах все партийное руководство ушло по разным причинам, а на все должности выдвинули «молодых». Так и я стал неожиданно членом партийного бюро, мне поручили сидеть в кабИнете парткома и собирать партийные взносы, что я и делал на протяжении то ли года, то ли полугода, пока все не рухнуло.

Точно так же в Политбюро КПСС на должность генсека избрали самую ничтожную и серую фигурку, которой не жалко пожертвовать. Этот человек вообще не понимал, где находится и что делает, не умел связать двух слов, а на все вопросы отвечал, что это надо сперва обсудить с Раисой Максимовной, его женой, которая на всех официальных фото всегда оказывалась впереди, который то объявлял «ускорение», то «сухой закон», в конце концов его сместили, как и было задумано теми, кто заранее прибрал все золото партии, все активы и распределил, кто сколько десятков миллиардов долларов будет иметь в новой России. Более того, этого человечка объявили зачинщиком перестройки и разрушителем СССР, во что он и сам почти поверил, а настоящие разрушители остались все так же руководить страной, что, собственно, и правильно.

Многие понятия исчезли или сместились, но все же трудно в угоду обществу отказываться от более высоких понятий. Помню, еще в конце прошлого века вошло в частое употребление слово «мужик» в качестве одобрительного, дескать, мужчина!

И пошло: «ну ты же мужик!», «он мужик что надо», «да, отхватила Дашка мужика…», «повезло с мужиком», «фактурный мужик», чего я тогда не мог принять и злился, когда меня обзывали мужиком… в моем понимании это не называли, а именно обзывали. Сейчас тоже встречаю это словцо в штыки, если кто пытается применить его ко мне.

Тогда был, правда, другой довод: на Украине, где я родился и жил, одобрительным словом было «козак», а «мужик» – оскорбительным, все-таки казак – на украинском «козак», так и в былинах, где «старый козак Илья Муромец» – вольный человек, а мужик – это крепостной, подневольный. А если учесть, что любой мужик при отваге и силе духа мог стать казаком, то понятна линия раздела между казаками и теми, кто не решился оказачиться.

Потом же, когда я от литейщика долго и трудно поднимался

по лестнице… нет, не карьерной, а духовной, как ни высокопарно это звучит, тем дальше уходил от мужика, что вообще-то грубая скотинка, пусть не всегда пьяная и матерящаяся, но все-таки… все-таки…

Тот, кто считает слово «мужик» высоким, одобрительным, назовет ли мужиками Шерлока Холмса и доктора Ватсона? Или д'Артаньяна и трех мушкетеров?.. Или нет, чтобы стало яснее и самым туповатым, назовут ли одинаково мужиками д'Артаньяна и его слугу Планше или как он там, графа Атоса и его слугу, изысканного Арамиса и его слугу? Дон Кихота и Санчо Пансу?

Не люблю, когда мне совершенно незнакомые люди суют руку для пожатия. Ну, эта бесцеремонная американская манера типа: я Джонатан Сильвеберг, но называйте меня просто Джон!.. Вы как насчет группового секса? Это вы, я и ваша жена… Против?.. Ладно, тогда вас вычеркиваем…

Раньше как-то не обращал внимания, но сейчас все чаще вспоминаю, как дедушка говорил мне наставительно: первым здоровается всегда младший, но руку подает старший. Подать первым руку старшему – это хамство…

Видимо, это, как и связка «мужик-казак», желание держать таких людей на дистанции. Они в таких случаях, правда, обижаются: мы же без церемоний!

Но бесцеремонными считаться почему-то не хотят. И рыбку съесть, и ножки не замочить. Мы без церемоний, но бесцеремонные не мы, а американцы, а у нас это от широты души, просто необъятной, хоть очень неглубокой, но кто это заметит? Издали видно только ширь, нам этого достаточно.

Наверное, в будущем, когда люди станут жить по сто пятьдесят и больше лет, это вот размежевание будет глубже и заметнее. И не по возрасту, вовсе нет.

Еще живы некоторые из старых знакомых, которые стали совсем неинтересными. Хотя лет пятьдесят назад мы были вполне почти друзьями, во всяком случае интересы были общие: бабы, тренажерка, пляж, кинуть пачку ненашему, купить на черном рынке новинку фантастики в числе первых…

Но со взрослением расходимся все дальше и дальше. И дело не только в том, что кто-то так и остался на том же уровне, с теми все ясно, их большинство, но это не наше большинство, но вот одни с той юношеской поры все больше убеждаются… это только к примеру!.. что все люди обязаны умереть, а то земля всех не прокормит, а другие верят в бесконечный прогресс науки и являются страстными и убежденными трансгуманистами…

И вот уже все, это почти разные биологические виды. И таких

видов все больше, и они все дальше друг от друга. Даже один от другого.

Никогда не пользуюсь кремами для бритья, гелями и даже мылом. Правда, мылом пользовался в юности, тогда был так называемый помазок, которым в чашке взбалтывали мыло, а затем полученной пеной мазали по лицу. Но как-то один знакомый объяснил, что если лицо просто чуть смочить и энергично растереть ладонями, то бритва будет снимать щетину ничуть не хуже, чем обильно намазанную мыльной пеной. Плюс еще и прекрасный массаж для морды лица.

Я всегда стремился упрощать свою жизнь, потому тут же принял этот рецепт на вооружение. Два в одном, как говорится. И без всякого усложнения, и попутный массаж.

И вот уже много десятилетий бреюсь только так и не скажу, что у меня кожа стала хуже. Напротив, очень даже напротив! Всякий, кто со мной общался, может подтвердить.

Никогда не носил костюм и галстук. Единственный раз, когда пришлось их надеть, это по требованию издательства «Молодая гвардия» нужно было дать фото для титульного листка книги «Человек, изменивший мир», что вышла в 1973 году, да-да, прошлого века.

Зашел к другу Володе Крестьянинову, ныне давно покойному, надел его костюм и галстук, а хозяин сфотографировал меня у полки с его книгами.

Остальное время жизни предпочитал и предпочитаю рубашки, а в холодное время – свитера. Конечно, под костюмом проще прятать пузо, но не достойнее ли убрать само пузо?

Я с детства вынужденно следил за своим телом, рано поняв, что я там внутри, живу в этом организме, и что из него никуда не денусь, потому приходится заботиться об этом своем настоящем костюме.

И не прав тот, кто заботится о костюмах больше, потому что само тело, повторяю для плохо слышащих или читающих чересчур бегло, наше тело и есть наш костюм.

Если эта простая истина будет принята, понятие косметической операции перейдет наконец-то из состояния чего-то стыдного в правильное понимание обществом новых ценностей.

Ценностей нового общества.

Сейчас в медиановостях масса информации о новинках, будь это препараты или новые диеты. Многое противоречит друг

другу, отменяет или заменяет, легко растеряться и в конце концов вообще опустить руки и ждать, когда же ученые придут к окончательному решению.

Увы, у нас нет времени дожидаться. Нужно выбирать для себя какую-то стратегию, заранее зная, что любая может оказаться провальной, а та, которую отвергли, выигрышной.

Вообще-то вариантов всего два: то ли довериться самым последним выводам ученых, если только это не британские, и усиленно поглощать новейшие препараты, еще не успевшие пройти клинические испытания, или же сохранять консерватизм и держаться проверенной методики: умеренность в еде, здоровый образ жизни, минимум лекарственных средств…

Если положить на чашу весов эти два варианта, то чаши весов остановятся примерно на одном уровне. Первый в случае успеха обещает больше, но это в случае успеха, хотя шансов на провал больше, второй не обещает журавля, но дает синицу в кулак, то есть вы не сократите жизнь неудачными экспериментами со здоровьем и проживете максимум из того, что доступно на вчерашний день.

Как действую я лично? Да, я сторонник первого варианта, но это не значит, что и вас призываю идти по нему. За свою некороткую жизнь насмотрелся и даже нахихикался, когда мой любимый кофе каждые три года объявляли то врагом номер один, то средством от всех болезней. Сейчас последние годы кофе во всех медновостях настолько мощно объявляется средством от всех видов рака, диабета, инсульта, инфаркта и еще тысячи болезней, что руку явно приложили и мощные компании, выращивающие и продающие кофе… что, конечно, не повлияет на мое потребление, как пил в день по пять-восемь больших чашек последние пятьдесят лет, так и продолжаю, несмотря на противоречивые отзывы.

Но я исхожу из того, что после крепкого сладкого и горячего кофе у меня повышается работоспособность, это заметно, однако с остальными препаратами не настолько четко заметно, а то и вовсе непонятно, зачем пить, если не видишь немедленного результата.

Это относится как к витаминам, так и всем БАДам, из которых в самом деле большинство являются абсолютными пустышками. Принимать их стоит только в том случае, если есть лишние деньги и вы не ждете, что от их приема здоровье улучшится. Нет, не улучшится, это точно. Возможно, БАДы помешают ухудшиться, это уже большой плюс.

Единственное, из-за чего от БАДов не стоит отказываться, это их безвредность. Даже жулик и мошенник, выпуская очередное

чудодейственное средство «против всего», может вложить в капсулы мел или истолченную травку с ближайшего луга, но не положит ничего опасного для жизни, зачем рисковать попасть в тюрьму?

Но часть БАДов в самом деле может принести ограниченную пользу, хотя в наш век холодильников нынешнее поколение получает все необходимое с пищей. Когда я учился в школе, мы читали в учебниках, как матросы Колумба, Магеллана и всех прочих первопроходцев резали сапоги на полоски и варили в котлах, чтобы потом съесть, а похлебку выпить, и нам все было понятно, мы сами видели страдающих от цинги людей с распухшими деснами и выпадающими зубами, мы ели яблоки, груши, смородину и все прочее летом, а яблоки еще и осенью, но весной уже все население страдало от недостатка витаминов!

Дело не в богатстве и власти, всего сто лет назад не всякий король или президент мог полакомиться свежей клубникой на Новый год, а сейчас это доступно всем и каждому. Да что там сто лет, бытовые холодильники появились при моей жизни, и не просто при жизни, я уже во всю слесарил на заводе!

Потому сейчас, в век холодильников и скоростной доставки, получаем все необходимые витамины из продуктов, а необходимость в БАДах вообще-то отпала. Да, это хорошая штука, но запоздала…

Другое дело – спортивные добавки. Да, я употребляю их в большом количестве вот уже много лет. И в отличие от БАДов эффект заметен. При слове «спортивные» не стоит морщить нос: спортсмены больше любого человека на свете заинтересованы в исправно работающих сердце, легких, печени, почках, желудке и всех-всех прочих внутренних органов, потому что мощную мышечную массу не накачать, если что-то в организме барахлит хотя бы чуточку.

Я пишу о приеме БАДов, спортивных препаратов, что намного сильнее и эффективнее БАДов, те вообще всего лишь безобидные добавки к пище, что ничего в нашем организме не меняют. Ну, если недостаток каких-то витаминов или микроэлементов, то восполнят, хотя не мог представить себе человека, который в наше время будет испытывать в Европе недостаток в витаминах с появлением холодильников и рынков, в которых свежая зелень и фрукты круглый год!

Да, спортивные специалисты напишут и уже написали гораздо лучше и точнее, что принимать и как принимать, как нарастить мышцы, как орельефнить, как подсушить, но все их советы ориентированы на людей от подростков и так годов до

тридцати, но никак не семидесятилетних.

Мне же семьдесят пять, потому мои советы будут весьма полезны таким же, кто хочет быть сильным, здоровым и работоспособным.

Для тех, кто, выходя на пенсию, говорит с оптимизмом: ну, наконец-то заживу, как сам хочу!..

Очень важно, и это не голословно, я доказал на примере, и за этим следила вся наша трансгуманистическая тусовка: мышцы наращивать можно и в нашем возрасте!

Хотел гордо и красиво сказать «в любом», но, опять же, не хочу быть похожим на тех мальчиков, что пишут о правильном образе жизни, который даст долгую жизнь и прекрасное здоровье. А я о них упомянул в начале, можете посмотреть еще раз.

В общем, как в том случае с Мурзом, ситуация повторилась с одним из наших трансгуманистов Соколом. То есть подкачаться нужно было ему, он вызвал меня на соревнование, помериться бицепсами должны летом на ежегодной встрече.

Об этом было объявлено на нашем форуме, все с азартом следили, а когда наконец-то время пришло, все съехались в одно место и, конечно, принесли рулетку…

Сейчас уже не помню точные цифры, их можно найти на форуме, просто лень отлистывать километры разговоров, но я прибавил где-то три сантиметра на бицепсах, и Сокол примерно столько, но так как изначально у него и были мышцы помассивнее, он и вышел победителем.

Правда, Сокол заявил, что считать нужно от той цифры, какая была на начало соревнований, у меня на пару сантиметров меньше, так что набрали мы поровну, с чем нас и поздравили собравшиеся.

Потом еще год у меня ушел на то, чтобы с тридцати девяти на левой и двадцати восьми с половиной на правой довести до сорока сантиметров, о чем с гордостью похвастался, однако за это время и вес мой угрожающе приблизился к ста килограммам: 99,8 кг!

Я срочно начал сбрасывать вес, за месяц скинул пятнадцать кг, потом еще пять, но, увы, бицепсы уходят почему-то намного шустрее, чем французские ручки на боках.

Что хочу сказать этим длинным вступлением? Только то, что, несмотря на все заверения медиков, мышцы можно наращивать, а не только «замедлять потерю массы».

Я имею в виду, в нашем возрасте. Кто-то, кто книг не пишет и в Архэйдж не играет, потому располагает большим временем, может в этом убедиться, всерьез взявшись за гантели и штангу.

Я рассказал о своей матери так подробно потому, что она умерла бы «как и положено», в свои 65–70 лет, тем более что в нашем роду долгожителей не было, все умирали рано, большинство не доживали даже до пенсии.

До даже сейчас можно заставить прожить человека на десять-двадцать лет дольше, если приложить усилия, то есть обеспечить уход, вложить деньги в медицину и лекарства и – очень важное – дать мотивацию. Ведь даже при самом лучшем уходе и врачебном наблюдении мать умерла бы намного раньше, но я убедил, что живет не для себя, а выполняет некий великий долг: старается прожить как можно дольше для своего ребенка, чтобы дать ему ориентир, то есть ее долгая жизнь ему просто необходима позарез!

И хотя понимаем, что ее 97 лет жизни вовсе не гарантируют мне столько же, однако это умом, а чувствами все-таки примеряемся к этим 97 плюс еще несколько лет на увеличивающуюся продолжительность жизни.

Будьте оптимистами и старайтесь отодвигать финиш как можно дальше.

Содержание холестерина в организме человека где-то около четверти килограмма. В норме. Холестерин входит с состав клеточных оболочек, без него не будет биосинтеза, он участвует в производстве гормонов. И когда дуры с экранов жвачника рассказывают, как полностью избавиться от холестерина в организме, это даже не смешно.

Это не лучше, чем когда по этому же жвачнику выступают бесконечные кашпировские, глобы, бабкованги и прочие «потомственные ведьмы», предрекая, «исцеляя», рассказывая про общение с Высшим Астралом или инопланетянами, с которыми занимались сексом.

Конечно же, я прекрасно понимаю, что кто-то, сам никогда не становившийся рекордсменом или чемпионом, может быть прекрасным тренером, в то время как суперчемпион иной раз не может внятно объяснить, как он достиг таких результатов и как этого достичь другим.

Однако же абсолютное большинство предпочли бы учиться у чемпионов, потому что так нагляднее, понятнее и, самое главное, видно, что знает, о чем говорит, пусть и не всегда может объяснить с формулами, какие именно химические реакции происходят в его организме, но вон его результаты!

Потому я, нисколько не умаляя заслуг специалистов по тренингу чемпионов, диетологов, докторов наук по здоровому

питанию, отдыху и всему остальному, что делает человека сильным и здоровым, все же рискну дать в этой книге и собственные советы, ссылаясь на свой опыт десятилетий борьбы сперва за элементарное выживание, затем с болезнями, с усталостью и просто с возрастными изменениями, которые так неприятно называют старостью, хотя это, конечно, не старость, а так… ну, возраст.

Зачем я это написал? Чтобы убедить вас?.. Вроде бы так, но на самом деле все еще убеждаю себя, что стоило переломить себя и, предвидя обвинения в хвастовстве и поучительстве, написать эти прописные для нас истины, что для большинства являются шоком, вызовут неприятие.

Да и хрен с ним, этим большинством.

Я не демократ.

Наша беда в том, что мы и не хотим учиться. Ладно, вы и я учимся, но, признайтесь, наше общество и даже наше окружение не очень-то к этому стремится.

Когда я в шестнадцать лет пришел на завод, мне дали лопату и велели копать отсюда и до обеда. Я копал, то есть работал слесарем, потом ушел на другие работы и в других регионах страны, но те, с кем я пришел на завод, продолжали копать отсюда и до пенсии, а потом с облегчением бросили лопаты, чтобы копаться на своем садовом участке.

Никто из них ничего больше не умеет, кроме как копать отсюда и до обеда. Я могу собрать компьютер из купленных в магазине или подаренных плат, могу найти неисправность как в железе, так и в софте, но, положа руку на сердце, вы видели семидесятилетних, которые обращаются с компьютером так же легко, как с чайником или электроплиткой?

Потому все призывы насчет того, что мир сейчас стремительно меняется и потому нужно меняться самим, это пока что слова, которые мы слышим, но им не внемлем. Для того чтобы мы менялись, нужно создавать острый дискомфорт.

А довод, что некто увидит у соседа тачку круче, чем у него, и пойдет трудиться и совершенствоваться больше, это для бедных на голову. У нас есть замечательные отмазки типа того, что с собой все не заберешь, бедность не порок, зато мы духовные… и еще вагон и маленькая тележка оправданий.

А совершенствоваться надо. Думаю, тот, кто совершенствуется всю жизнь, будет и жить дольше, мы и сейчас видим, что профессора и доктора наук живут дольше, чем «простые и очень простые люди», а дальше процесс будет еще заметнее.

Да и как-то обидно будет оказаться в роли питекантропов не для далеких сингуляров, а для своих же внуков, что живут в непонятном мире, а к еще моложавым и полным сил дедушке и бабушке относятся с ласковой снисходительностью, как мы к своим любимым собачкам и кошечкам, которые смотрят на нас и не понимают, что мы делаем и зачем делаем.

На прошлой летней встрече трансгуманистов мой вес был 99,8 кг, я старался не переходить эту знаковую грань в 100 кг. Хотя при моем высоком росте это не выглядит чем-то из ряда выходящим, но все-таки цифра уже предельно близка к трехзначной…

Однако к следующей встрече, 5 июля этого года, я сбросил до 85, хотя, конечно, жаль, когда руки становятся тоньше, все-таки бицепсы – украшение мужчины в любом возрасте, а 40 см все-таки греют сердце больше, чем нынешние… фу, даже прошептать противно, сколько ни убеждай себя, что главное – мозги, а не мышцы.

Более того, с этого дня, 5 июля, когда отмечаю 75-летие, намереваюсь покончить со старой жизнью мясоеда и перейти на вегетарианство. Во всяком случае, попробую. Буду пытаться.

Почему?

Все дело в том, что нет таких лекарств или препаратов, которые только лечат, но не калечат что-то другое в организме, это деликатно называется побочными эффектами.

Ежегодно только в США больше ста тысяч человек умирает от лекарств, которые предписаны квалифицированными врачами и строго по делу, то есть никаких врачебных ошибок, то отдельный разговор, а здесь все было правильно и точно, однако люди, вылечиваясь от одной напасти, пробуждали в себе другую и умирали от нее.

Медицина сейчас на высочайшем уровне, наука рапортует о новых способах лечения ранее неизлечимых больных, а также о возможности продления здоровой и активной жизни до 120 и больше лет. Однако обратите внимание, что обычно не упоминают газетчики: ученые говорят о новых возможностях возможного лечения, а это не совсем то, что сегодня или пусть завтра можно побежать в аптеку и купить таблетку бессмертия.

Даже, если бы такое вещество было бы создано, пройдут долгие годы на опробование, проверку, а затем медленное и осторожное изготовление первых опытных образцов. Но, увы, такого нет и близко. Пока все опыты ведутся на червяках, и бодро рапортуют, что жизнь такого-то червяка удалось продлить в десять раз, а если это же применить к человеку, но человек будет

жить тысячу лет!

Увы, это не удается применить не только к человеку, но даже к мышам, на которых экспериментируют на следующем этапе. Тем удается продлить жизнь на десять процентов, это рекорд.

Помню, как в 70-х годах был всплеск интереса к маточкиному молочку, которое в народе зовут маточным. Когда одну из пчел начинают кормить этим молочком, ее жизнь удлиняется в двадцать или во сколько-то раз и пчела живет неимоверно долго в сравнениями с пчелами попроще.

Это молочко начали покупать и жрать вовсю, еще не зная, что оно разрушается при транспортировке, его нужно моментально замораживать в момент изъятия из улья, в таком виде перевозить и продавать! Но мы покупали на рынке в баночках, выставленных на прилавке под лучами жаркого солнца…

Ладно, но даже при соблюдении всех условий маточкино молочко на человека не оказывает абсолютно никакого действия. Дело в том, что пчела – это как бы насекомое, а человек, что удивительно, млекопитающее, кто бы подумал! И у него совсем другие процессы.

Это все к тому, что мы все надеемся на науку, но длинен путь от открытий до разработок нужных веществ и методик, а потом еще длиннее путь клинических испытаний. И если что-то удалось сделать с червяком, то это лишь возможность – очень-очень малая! – что такое же можно применить потом к мышке, а затем и к человеку. Потому не стоит так уж ждать от удачных опытов с червяками многого. То есть эти открытия в науке даже не все вообще воплощаются в жизнь, а если и удастся воплотить, то очень не скоро.

Это вроде бы пессимистический вывод на самом деле не пессимистический, а всего лишь напоминание: до создания способа продления жизни учеными нужно все-таки дожить, а дожить удастся, если сами продлите себе жизнь с помощью диеты… кстати, напоминаю блондинкам: диета – это не значит морить себя голодом, а всего лишь правильное питание.

Диету нужно соблюдать всю жизнь, а не только тогда, когда нужно срочно сбросить килограммы, дабы влезть в красивое платье.

Да, я вот сделал себе к 75-летию шикарный подарок: купил… нет, не яхту и не дворец в Англии, а скамью Смита. Здоровье как бы уже не то, пора и подкачаться.

Пятьдесят лет мечтал ее приобрести, но куда там: и денег нет, да и поставить некуда, а сейчас вот наконец-то есть и деньги и место.

Так что да, купил и поставил.

Однако же скажу честно, что для нас, людей с определенным грузом лет, важнее все-таки не показатели в жиме лежа, а простейшие вроде бы упражнения на растяжку. А для них вовсе не требуется никакого оборудования.

Вообще никакого. К примеру, в проеме двери можно выполнять массу нужнейших упражнений. К примеру, упершись руками на уровне плеч в боковые стойки, вы как бы проваливаетесь потихоньку в проем, чувствуете, как растягиваются мышцы груди. Профессионалы рекомендуют делать это упражнение в течение двадцати секунд, но это для бодибильдеров, что качались только что зверски, а теперь мышцы нужно слегка потянуть в другую сторону.

Вы же не качок, так что вам можно втрое дольше, то есть минуту или кто сколько выдержит. Начнете чувствовать боль, но это ничего, дозированная боль всего лишь высвободит какое-то количество гормона роста, называемого в народе гормоном молодости, а он вам точно не помешает, не повредит, а всего лишь сделает вас немножко моложе.

До сильной боли доводить не стоит, пойдет во вред. Дозированная боль – благо. Это недолгий стресс, а такие стрессы действуют благотворно, заставляют выбрасывать в кровь серотонин и что-то еще ну такое нужное, такое нужное!.

Там же, в дверном проеме, можно поднять руки, зацепившись ладонями за верх дверной планки, и медленно продавливаться вперед. Будут растягиваться другие мышцы, тоже будет легкая боль, вы сами дозируете усилие, чтобы не слишком легко, но и не чересчур сильно.

Вообще-то дверной косяк – универсальный станок для растяжки, за которым не нужно ехать в спортмагазин и покупать задорого, оплачивая еще и доставку, и установку. Хотя, как мы знаем, если человек что-то купил, он все-таки некоторое время занимается хотя бы потому, что «деньги уплочены».

Универсальный потому, что моментально задействуются другие группы мышц, едва вы поднимите руки на пару сантиметров выше или опустите ниже, возьметесь за боковые края рамы обратным хватом или пальцами вовнутрь…

Попробуйте все варианты, и увидите моментально, что напрягаются и растягиваются совсем другие мышцы.

Там же, в дверном проеме, я растягиваю бицепс, трицепс, мышцы плеча, что намного удобнее, чем классические приемы, которые найдете в Инете: дескать, поднимите руку кверху, согните ее за спину, а другой ухватите за локоть и тащите назад, в сторону спины.

Упражнение хорошее и правильное, но я его буду делать, когда окажусь в пустыне, а так просто упираюсь согнутой в локте рукой в дверной косяк и потихоньку нажимаю, прислушиваясь, как пальцы тихонько и миллиметр за миллиметром ползут вниз по спине.

То же самое, понятно, повторить и с другой рукой. Точно так же прислушиваясь к тому, как тянутся мышцы, ощущая легкую боль, но именно легкую.

Чтобы растянуть трицепс, точно так же упираетесь рукой в косяк, только согнутую руку уже не вверх, а в сторону, так что пальцы ложатся вам на загривок. И тоже нажимаете медленно и плавно, дозируя нагрузку.

Конечно, последние два упражнения можно делать, упираясь просто в стену, но это не так интересно: перед вами только стена, а когда косяк, то можно смотреть, что там на экране жвачника, следить, куда побежала собака или кошка, то есть время не тянется так противно и долго.

Так что дверной косяк просто универсальный станок для растяжки.

Почему именно растяжка? Пример опять же на своей шкуре. Как-то вышел зимним вечером выгулять перед сном собачку. Перебрались через сугроб, лавируя между тесно припаркованными машинами, на снежной поляне она сделала свои дела, а когда шли обратно, я поскользнулся на льду между машинами, грохнулся, нога попала под колесо, боль стегнула такая, что едва не заорал. Но полежал минут пять в полной темноте, поднялся и кое-как доковылял до дому.

Работа у меня не связанная с выездами, могу печатать даже в постели, хотя, конечно, перебирался к столу. В больницу так и не решился из-за своего советского отношения к врачам, которые почти и не изменились, да и вообще я почему-то всегда дико уверен, что «заживет само»…

Зажило. Только у меня теперь на бедре довольно глубокая и обширная вытянутая яма. Овраг. Там сорвало мышцы, и приросли они несколько выше. Теперь я ту ногу, левую, могу загнуть гораздо дальше, чем правую.

Знакомый медик, комментируя случай, сказал потом, что если бы у меня мышцы не были так закрепощены из-за моей сидячей работы, а она сидячая уже сорок лет, то ничего бы не случилось. А так мышца просто порвалась. Или зверски растянулась. Но могло бы окончиться и переломом ноги.

Так что растяжка, растяжка и еще раз растяжка. А кому плевать на здоровье, на тех, может быть, подействует то, что

люди с достаточно растянутыми мышцами двигаются легче, быстрее, выглядят гораздо моложе и бодрее, чем их одногодки.

Уж не говорю, что и в самом деле здоровее, мы же крутые, и на здоровье нам плевать, но выглядеть… разве неважно? А выглядеть – это обычно и быть.

Во «Мне-65» я почти не касался своей персоны, но здесь стараюсь на своем примере, так как я фактически единственный, кто дает советы «как жить правильно и оставаться активным», не в тридцать или сорок лет, как вы видите у большинства авторов, а действительно в том возрасте, когда абсолютное большинство в лучшем случае ходит с палочкой или ездит в инвалидной коляске. Про худший молчу, из моих одноклассников в живых остались две или три женщины.

Потому вот, когда мозг начинает искать пути, чтобы увильнуть, я напоминаю ему, хитрой свинье, что он всегда так юлил, но я его смирял грубой скифской лапой, смирю и сейчас, хотя мотиваций продолжать работу вроде бы меньше, если не сказать, что совсем нет.

Еще у нас гораздо меньше способности сосредотачиваться на чем-то неотрывно. Попробуйте заставить собаку сидеть перед вами и смотреть на вас, быстро заскучает и начнет поглядывать по сторонам. У нас с возрастом высшие функции мозга угасают раньше тех, что позволяют нам ходить и даже разговаривать, хоть и теряя время от времени нить беседы.

А у меня в семьдесят пять мозг пашет лучше, чем у меня же пятидесятилетнего или сорокалетнего, но все потому, что не даю ему полежать там в черепе на своем уютном диване перед жвачником, заставляю упражняться, работать, сосредотачиваться, а когда он стонет и жалуется, что устал, я неумолимо напоминаю о павловском предохранительном торможении и гоню работать, подбадривая, что потом ему же будет лучше.

Грудные мышцы и заодно руки растягиваю на перилах лестницы. У меня двухэтажный загородный домик, так вот опускаю ладони на перила, но не большим пальцем вовнутрь, а остальными в стороны, а напротив – всеми четырьмя вовнутрь. Большой палец в этом случае роли не играет, его можно так и эдак, маневра у него мало.

Поставив так руки, локти смотрят в потолок, начинаем прогибаться лицом к ступенькам. Ну, к ступенькам не дотянуться, я имею в виду по направлению ступенек.

Вы почувствуете, как сильно растягиваются до сладкой боли грудные мышцы. Я перепробовал массу упражнений из Инета, но

это придумал сам, и оно самое эффективное и даже эффектное. За пару последних лет нарастил там мышцы, которых у меня отродясь не было.

Конечно, не у всех есть лестница на второй этаж, но суть в самом упражнении, замену ему можно найти где угодно. Вообще-то я сам такой, мне только дай возможность увильнуть, тут же смоюсь, но, если честно, точно так же или почти так же можно растягиваться, прогибаясь, и в дверном проеме, а он у вас есть точно.

Отжимаюсь тоже на лестнице, так легче и можно сделать их больше, но у кого лестницы нет – это не повод сказать, что автор дурак, и гордо закрыть книгу: отжимайтесь либо на полу в «женском варианте», с колен, либо от края кухонного стола.

Это облегченные варианты, для нашего возраста. Вообще-то могу отжаться и от пола, но все-таки лучше двадцать раз от края стола, чем один раз от пола.

Нам с вами не нужны рекорды ни в поднятии тяжестей, ни в растяжке, ни в чем-то еще. Хотя я восхищаюсь этими людьми и хвалю, но это, скорее, по принципу: пусть лучше поднимают штангу, чем пьют и воруют.

Идеальный вариант, к чему призываю, выстроить жизнь так, чтобы она оставалась интересной и активной как можно дольше, и желательно, до конца. Тем более что конца, возможно, и не будет, медицина обещает продлить жизнь до бесконечности и мы, возможно, тоже успеем, если, конечно, все сложится крайне благоприятно, и никаких подводных камней не обнаружится…

Ну никогда-никогда не думал, что буду вот таким… язык не поворачивается произнести «старым», потому нахожу компромиссное «в таком возрасте», когда сам седой, борода седая, даже волосы на груди и ниже, намного ниже, седые!

Это всегда казалось таким далеким и нереальным, и хотя умом понимал, но кто из нас живет умом?

И вот теперь, когда впервые не жизнь несет, а сам ею рулишь и начинаешь выстраивать ее под себя.

Кто помнит еще те старые добрые времена, вспомнит и такие забытые ныне слова, как «воля, волевой». Все с детства воспитывали волю, все старались стать волевыми, а дальше не терять волевые качества, и в характеристиках обычно отмечалось волевой ли человек.

Волевой – это подразумевалось не только умеющий

добиваться цели, но и нравственный, правильный, живущий по законам общества. Со временем само слово «волевой» потерялось, а «безвольный» осталось. Так же, как потерялось слово «лепо», зато осталось «нелепо».

Это я к тому, что волевые люди продержатся дольше в здравом уме, памяти и благородных манерах. Я замечаю давно, как слабеет воля, как все чаще поддаюсь приступам лени, как забрасываю важные дела и сутками напролет режусь в баймы. И добро бы в онлайне, где нельзя выйти из пати, чтобы не подвести команду, я ж хай, но даже в синглах, где можно в любой момент засейвиться и пойти работать!

Но остатки воли все-таки заставляют в какой-то момент остановиться и вернуться к работе. Правда, как уже сказал, с каждым годом это чуточку труднее.

И даже недостаток денег для достойной жизни не стимулирует, так как тут же выползает спасительная мыслишка, что многие люди еще беднее живут, ничего, бедность не порок, зато живем достойно…

Да, бедность не порок, но это единственное, что можно сказать в ее пользу. В бедности есть что-то от запаха смерти. Потому все же для себя и для других мы должны на последних каплях воли вставать с дивана, двигаться, работать, улыбаться, не жаловаться, выпрямлять спину, не шаркать, и вообще делать вид, что мы такие же бодрые, сильные молодые и полные сил, какими были когда-то.

Наш мозг панически боится работы и всячески ее избегает. Нет, он готов поработать, даже поработать интенсивно, но только несколько минут, а потом начинается то, что Павлов называл «охранительным торможением».

Да, самый лучший путь, конечно, сделать из работы удовольствие. Лучше всего это продемонстрировал Том Сойер, когда тетя поручила ему красить забор. К сожалению, такие трюки удаются не всегда, потому нужно изобретать что-то новое.

Обо мне известно, что я вроде бы яростный спорщик, по любому поводу заключаю пари. Вообще-то не по любому, это преувеличение, я достаточно рационален, и заключаю пари только по таким, что принесут мне пользу. А наибольшая польза от выполненной работы в сжатые сроки. Сделать же ее легче всего тогда, когда как вилами у горла прижат к стене. То есть пообещал, все видят, свидетелей много, это же какой позор, если не справишься, зато как можно фанфаронить, когда все сделаешь всем на удивление!

Такая политика кнута и пряника очень хорошо работает и по

отношению к себе самому, такому замечательному и оберегаемому, но ленивому по выше указанным и очень уважительным причинам.

Да, инстинкт рулит нами на протяжении всей жизни. В молодости я был ярым сторонником продления жизни до бесконечности и, желательно, полного бессмертия.

Парадокс в том, что смерти больше всего страшатся те, кто от нее далек, а не те, кто в силу возраста близок. И вот теперь все чаще из подсознания выныривает умиротворяющая такая мыслишка: ты молодец, прожил полную жизнь, размножился, вспахал и засеял, собрал урожай, теперь можно и оставить эту землю новым поколениям, а то с тобой в пещере тесно…

И мысль о скорой смерти вовсе не кажется ужасающей, как было в молодости. Мысли, увы, тоже производное инстинкта.

Но инстинкт еще не знает, не успел узнать из-за стремительных изменений в обществе, что еды уже хватает на всех и вовсе не требуется освобождаться от стариков. Хватает и пространства для жилья, а самое главное, в усложняющейся жизни учиться приходится так много и долго, что старики как раз и являются теми, кто мог бы трудиться с наибольшим коэффициентом полезной отдачи.

Но, увы, инстинкт движет не только молодыми, что привычно смотрят на стариков, как на обузу, дескать, мамонта уже не добывают, а жрут и место в и без того тесной пещере занимают, некуда детей положить, но и сами старики это чувствуют и стараются поскорее освободить мир от себя, чтобы не расходовать и без того скудные ресурсы на неработоспособных.

С другой стороны, будучи молодыми, мы смотрели жадными глазами на всех женщин репродуктивного возраста, и перед нами возникали сладостные картинки, как мы их совокупляем прямо на улице, однако же сопротивлялись велению еще более самого могучего инстинкта, самого-самого мощного, направленного на продолжение рода.

Потому можем и должны сопротивляться сейчас велению инстинкта, мягко, но настойчиво призывающего нас освободить место для молодых. Места, как и еды, хватит всем, инстинкт это не скоро поймет, если поймет вообще, нам нужно все-таки жить как надо, а не как хочется, потому что мы в обществе, его члены, а требования в обществе сейчас совсем другие, чем были в стаде питекантропов.

Я уже говорил, что моя мать начала умирать уже где-то к семидесяти годам, ослепла и еле двигалась, потом слегла, но я ее поймал, хитро разбудив другой инстинкт, материнский, заявляя,

что мне вот так много нужно сделать, но не успею до семидесяти лет, я же ориентируюсь на срок ее жизни…

И она жила, старалась прожить дольше, чтобы и я жил дольше, каждая мать этого хочет, и вот два инстинкта если боролись даже на равных, то со мной материнский инстинкт все же сопротивлялся намного успешнее.

С возрастом мы устаем быстрее, что аксиома, а еще становимся капризнее, хотя сами так не считаем. Нам труднее сосредоточиваться. Это заметил как по себе, так и по сверстникам. Хотя слово «капризнее» не совсем точно. Большинству из нас по-прежнему до лампочки, что в тарелке поставит перед нами жена или какие штаны, а то и вовсе брюки надеть, однако теперь любая мелочь может отвлечь нас от работы… с гораздо большей степенью вероятности.

И не просто отвлечь, в этом вся соль. Двадцать лет тому я просто оглянулся бы на разговор за спиной, шум или внезапно слишком громко заговоривший телевизор и снова продолжал бы работать, я мог писать среди шума и гама, включенный телевизор ничуть не мешал, как и разговоры: в однокомнатной квартире жизнь все равно должна идти своим чередом, а теперь вот телевизор заработает на первом этаже, собака гавкнет во дворе, стиральная машина или посудомоечная пропиликают свои песенки, сообщая то ли что готовы к работе, то ли уже закончили… а сейчас заявлю, что мой творческий процесс грубо прервали, помешали полету воображения, вот теперь ни одна мысль в голову не лезет, да и те, что были, выпорхнули… в общем, пойду полежу на диване и буду дуться на несправедливость бытия.

В этом случае напоминаю себе, что это вовсе не помехи, а мой мозг начинает активнее искать предлоги, чтобы увильнуть от работы. Он такой, всегда их ищет и находит, но раньше я отметал потому, что жрать-то что-то надо, а для этого нужно работать, а сейчас вот уже пенсия, с голоду не помрешь, отдохни, полежи…

Я, правда, не лежу, но у меня рядом широкий экран мощнейшего на сегодня компа, где все новые баймы, а также любимые старые. Рука так и тянется включить. Нет, не комп, он всегда включен с утра, включить дисплей, а там докопаться до папки Game, я ее засовываю поглубже в тщетной попытке успеть одуматься и остановиться, пока дороюсь.

С «Фейсбуком» и прочими соцсетями, как уже говорил, расправился раньше. Как только кто-то из «френдов» запостит глупость, а к ним отношу фотки обеденного стола, кошечек, рыбок, мудрости восточных мудрецов или просто милые, но

глупые постинги на житейские темы, я кликаю на треугольничек справа от поста, а там жму на строку «Больше этого не показывать», добавляя в подменю, что не показывать вообще постинги этого человека.

И все. А вот баймы стереть рука не поднимается. Уже стирал не раз, знаю. Потом, стыдясь самого себя, восстанавливал, а это долгое и муторное занятие, кто это проделывал с крякнутых версий, поймет. Наконец удалось договориться с самим собой: играть не больше двух-трех часов в сутки.

Но, возвращаясь к капризности, скажу и оптимистическое. Да, наш мозг со временем уменьшается, как говорят ученые, где-то нервная система сдает, однако же стоит понять, что это не нам мешают, а мы сами хватаемся за любую возможность, чтобы заявить, что нам помешали грубо и бесцеремонно, и вот теперь имеем моральное право все бросить и в знак протеста лечь на диван…

…то все встанет на свои места. Как доказательство, опять же на своем примере, хотя кто-то из подростков и закричит, что вот она, мания величия, но я просто не могу вот так с ходу привести фамилию человека, который в семьдесят пять работает активнее, чем работал в тридцать, сорок, пятьдесят лет. По гуглам не роюсь, но из писателей ни одного не помню. Нет, не долгожителей, а именно пишущих и выпускающих книги.

Я же все последние годы выдаю работ больше, чем десять лет назад. И тем более двадцать.

То есть истончение нервной системы, если оно, конечно, присутствует, с одной стороны, как бы плохо, мы неизбежно сползем к маразму, но если понимать и принимать меры, то это оборачивается резко возросшей работоспособностью… не буду на этом настаивать, но все же с возрастом мы становимся умнее, тоньше, деликатнее, лучше чувствуем и лучше понимаем других, в то время как в молодости требовали только, чтобы все понимали нас, таких замечательных и, как мы были уверены, уникальных, как уникальны доски в заборе.

Все мы в постели проводим треть жизни, я имею в виду сон, но как-то большинство больше озабочено, как точнее подобрать галстук в цвет носок, чем как оборудовать ложе, от которого в немалой степени зависит здоровье и продолжительность жизни, как общей, так и активной.

Я где-то лет с тридцати пяти избавился наконец-то от будильника, что нагло, зло и беспощадно вырывал меня из сладкого и такого нужного организму сна.

И с того времени сплю вволю, хотя это «вволю» все равно не

больше семи часов, но все же просыпаюсь от того, что выспался, а не потому, что растолкали и велели вставать и что-то делать.

И этот сон вволю дает то, что так необходимо организму: заживление и восстановление. Вы привыкли, что царапина или ссадина у вас заживает даже без лечения, так вот и внутри точно так же заживают и устраняются различные сбои, нужно только дать организму возможность это сделать.

Потому уделите особое внимание кровати, постели, освещению. Кровать должна быть широкой, если спите с женой, и не полуторной, как обычно, ее почему-то называют двуспальной, а в самом деле рассчитанной на двоих. Это чтоб могли заснуть в обнимку, а потом расползтись каждый на свою половину и там поворачиваться, изгибаться, подтягивать колени и крутиться во все стороны, не задевая и не нарушая сон супругу или супруге, а то и вовсе жене.

Подушки тоже нужно выбирать не по красоте, а по функциональности. Они должны быть не жесткими, но и не продавливаться головой до самого матраса. Попробуйте так и эдак, должно быть не просто удобно, а удобнее всего.

Спать нужно в полнейшей темноте, абсолютнейшей, какую только можете достичь.

Я, к примеру, еще и накрываю глаза чем-нить плотным и темным, потому что у меня они слишком чувствительные и, как пишут специалисты, у некоторых людей глаза могут улавливать даже отдельные фотоны света.

В темноте вырабатывается мелатонин, важнейший гормон, который тоже претендует на звание гормона молодости, потому просто не мешайте организму производить его в максимальном количестве. Помочь не можете, так хоть не мешайте.

Главное отличие человека пожилого от молодого вовсе не морщинистое лицо, сейчас даже мужчины прибегают к ботоксу и впрыскиваниям гиалуроновой кислоты, а походка, движения, жесты.

К примеру, когда садится человек в возрасте, он всегда сперва обопрется рукой о сиденье, а когда поднимается, то либо о край стола, помогая мышцам ног поднять такое тяжелое тело, либо опять же о стул, если нет стола.

Это инстинктивное желание распределить нагрузку, в то время как у молодых этой проблемы нет. Они садятся и вскакивают только с помощью ног, что и понятно: и мышцы крепче, и добавочного сала на боках меньше.

Потому я советовал бы избегать такого понятного желания облегчить себе жизнь и в этом аспекте. Пока можете сесть и

встать без помощи рук, садитесь только так!

Да, это бывает трудновато. Что ж, задержите на это мгновение дыхание, но когда сядете «по-молодому» и встанете так же, вы будете заметно выделяться на фоне людей своего возраста, что «принимают старость достойно», то есть раскисают, жалеют себя и полностью переходят в режим щажения, хотя мы еще долго можем жить в режиме тренировки.

Последние слова Уильяма Сарояна были: «Все умирают, но я был уверен, что для меня сделают исключение. И что?»

Блин, я вот тоже не никогда не думал, что мне когда-то будет столько лет! Чуть не сказал «буду старым», но в это и сейчас все еще не верю, я не старый, пока совокупляюсь и гоняю на велосипеде по пересеченной местности, однако же семьдесят пять… нет, ну это же чудовищно много!

Хотя, конечно, если мы с вами успеем попользоваться продлятелями или продлялками жизни, которые так ждем от науки, то да, и сто лет могут показаться с вершины возможных прожитых тысячелетий еще юношеством, но сейчас это цифра может и припугнуть, понимаю.

Заметил, что когда хотят повосторгаться необыкновенными способностями долгожителей, то всегда показывают столетнего деда на беговой дороже или престарелую бабульку на спортивных брусьях. Или еще что-нить типа: смотрите, он со штангой!

И как бы нормально, что эти долгожители уже не могут сложить два и два и не помнят своих имен. Но уже то, что не ходят с палочкой, круто и достойно восторгов, перепощивания по всем социальным сетям и собиранию тысяч лайков.

Хотя, может быть, здесь предпочтения самих постящих? Не секрет, что социальные сети – явление новое, в них общается преимущественно молодежь. Они отыскивают интересные фотки и ставят в «Фейсбуке» и других сетях, а молодежь как раз умение старика пять раз отжаться от пола и приводит в наибольший восторг.

Увы, должен сказать, что намного важнее сохранить работоспособными мозги, чем мышцы. Да, мышцы – хорошо, даже прекрасно, но сколько мы читаем горестных объявлений, что такой-то старик или такая-то пожилая женщина вышла на прогулку и где-то потерялась, помогите найти, приметы такие-то…

А если мышцы хорошие, то забрести можно очень далеко от дома. Нет уж, давайте все-таки позаботимся о наших мозгах. Пока мозги в порядке или хотя бы относительном порядке, мы – люди,

а когда уже не помним кто мы, то разве мы кто-то?

Как сохраняем мозги.

Первое, все-таки память тренировать нужно. Наука объясняет подробно, как в этом случае даже в усыхающемся с возрастом мозгу зарождаются новые нейроны и начинают работать вместо отмерших, но я скажу проще, что да, мозгам нужна такая же гимнастика, как и мышцам.

Мышцы растут при силовых упражнениях, а мозги лучше работают, если давать им время от времени усиленную нагрузку, а потом, конечно, полный отдых, чтобы наросли и заработали эти самые нейроны.

Как тренировать?

Прямо зудит дать несколько советов, но наступлю своей песне на горло и скажу кратко, что в Инете хватает рекомендаций, погуглите, но от себя добавлю то, чего в Инете пока говорить не решаются: играйте в баймы. Всякие. Лучше стратегические. Много играйте.

Дураки, их большинство, все еще нападают на компьютерные игры, дескать, за них вон в Таиланде один игрок убил другого игрока, это же как ужасно, давайте запретим игры!

А то, что в России за бутылку водки убивают каждый день по сто человек, а может и больше, так это же все привычно, что на такие пустяки обращать внимание…

Постарайтесь поставить в доме больше зеркал. Я заметил по себе, а потом подметил это же и в друзьях, что когда проходим мимо зеркала, то при одном взгляде на свое отражение подтягиваем пузо и выпрямляем спину.

А кто-то и напрягает бицепс или картинно ставит плечи. Мужчины до последнего дня жизни бойцы, они, даже уходя из нее, произносят гордые фразы, которые должны показать их героями до конца.

«Пойду искать великое Быть Может», – произнес Франсуа Рабле.

Чехов попросил подать бокал шампанского, красиво выпил и умер.

Сковорода сам выкопал себе могилу, лег в нее и умер.

Нерон сказал с пафосом: «Какой великий артист умирает!»

Цезарь: «И ты, Брут?»

Граф Лев Толстой, выказывая себя лихим гусаром, сказал: «Мне бы цыган услышать…»

Эдвард Григ: «Ну что ж, если это так уж неизбежно…»

Павлов: «Академик Павлов занят. Он умирает».

Гей-Люссак: «Жаль уходить в такой интересный момент».

Гюго: «Я вижу черный свет».

Байрон: «Ну, я пошел спать».

Людовик Четырнадцатый: «Чего ревете? Думали, я бессмертный?»

Царь Николай, отдавая сапоги палачам: «Пользуйтесь, ребята. Все-таки царские».

Художник Ватто: «Уберите от меня этот крест! Как можно было так плохо изобразить Христа?»

Черчилль: «Как мне все это надоело».

Дюма: «Так и не узнаю, чем все это закончится».

Сароян: «Все умирают, но я был уверен, что для меня сделают исключение. И что?»

Мария-Антуанетта, поднимаясь на эшафот, наступила на ногу палачу: «Простите, месье, я нечаянно».

Хирург Джозеф Грин привычно мерил себе пульс: «Пульс пропал…»

Достоевский: «Конец мира идет».

Бруно: «Сжечь – не значит опровергнуть».

Уэллс: «Уходите. Я уже в порядке».

Лопе де Вега: «Теперь могу признаться, Данте меня всегда бесил!»

Карл Маркс: «Последние слова – это для дураков, которые не сказали достаточно в своей жизни».

Стив Джобс: «Вот это да!»

Генри Форд: «Наконец-то я точно высплюсь!»

Эдисон: «Там так красиво».

Нострадамус: «Завтра меня уже не будет».

Архимед: «Не затопчите мои круги!»

Тарковский: «Пришло время для нового направления».

Люмьер: «Моя пленка кончается».

Фома Аквинский: «Все пустяк».

Марко Поло: «Я не рассказал и половины того, что видел».

Сесил Родс: «Так мало сделано, так много осталось сделать…»

Нет-нет, я это написал вовсе не к тому, чтобы вы начали придумывать красивые слова для последнего часа, хотя, конечно,

уходить желательно красиво и с достоинством, а к тому, что до последнего часа мы должны стараться обходиться без палочки, втягивать живот при виде красивой женщины и вообще держать, держать, держаться.

Нам нужно позаботиться о себе самим. Причин тысячи, назовем только самые заметные. Первая: пенсия от государства такая крохотная, что сразу ощущаешь, что не живешь, а доживаешь, и что ты уже не полноценный человек, которому многое еще надо, а именно «ему уже ничего не нужно».

Вторая, не менее важная, но не так заметная: от детей помощи ждать не приходится. Не потому, что плохие, а потому что если раньше в семье было пять-семь детей, то каждый подбросит родителям по копеечке, уже жить можно весело, а сейчас один ребенок должен помогать своим двум родителям, дедушке с бабушкой, а их два комплекта, а когда решится завести и свою семью, то добавятся и родители жены, да и на своих детей надо отщипнуть от семейного бюджета…

Третья причина: стариков все больше в процентном отношении, и вот-вот экономика рухнет, если срочно ничего не сделать. Конечно, идеальный вариант: всем завести по пять детей, но, боюсь, уже опоздали.

Потому остается один выход: самим быть работоспособными в любом возрасте, зарабатывать деньги.

Горячо рекомендую к просмотру и внимательному изучению цикл лекций Данилы Медведева, нашего видного трансгуманиста и футуролога, где он объясняет, какими способами возможно в наше несовершенное время продлить жизнь.

Эти ролики есть на ЮТюбе, вообще достаточно популярны в Сети, так как в них эти проблемы освещены коротко, емко и четко. Вообще он умеет излагать даже сложные проблемы ясно и доступно самым неподготовленным, находить правильные и убедительные доказательства, почему нужно стремиться к бессмертию и почему философия смертничества отслужила свое доброе и нужное дело. Теперь пора ей сказать «спасибо» и оставить, как славное боевое знамя, в красном уголке прошлых заслуг.

Настойчиво советую найти в Сети, на прилавках книжных магазинов, в ЮТубе и вообще, где попадутся, книги Турчина, Батина, а также их совместные книги.

Турчин – философ, занимающийся проблемами глобальных рисков, глубоко эрудированный как в нужном поле, так и в смежных областях, вообще умница, может влезать в такие дебри,

куда не всякий решится последовать, опасаясь свихнуться, но может и попроще, понимая, что такие же гении не попадаются каждый день.

Батин, в прошлом депутат, привык объясняться с народом, потому умеет говорить просто и понятно непривычные для широкой публики вещи, что очень важно, так как большинство ученых инстинктивно чураются «простого языка», а потом возмущаются, что тупые журналисты опять все переврали!

Этой ошибки Батин не допускает, объясняет стремление к бессмертию и сингулярности терпеливо и на пальцах, так что число сторонников бессмертия хоть и медленно, но увеличивает.

А последнее время все ярче начинает сверкать звезда Алекса Жаворонкова, молодого ученого, занимается именно проблемами поиска резкого увеличения продолжительности жизни. Над этой проблемой бьются тысячи ученых по всему миру, но Жаворонков отличается еще и тем, что умеет разговаривать с журналистами, просто и убедительно донося до них проблемы, с которыми сталкивается наука, и тем самым усиливая позиции трансгуманизма и заинтересовывая инвесторов в необходимости вложения средств в разработку методов радикального продления жизни.

Казалось бы, зачем надрывать жилы на строительстве дома, когда сколько там осталось смотреть на солнце? Сколько раз слышал такое: строился-строился, а как закончил, так и помер, все осталось наследникам.

И зачем сажать на голом участке тонкие прутики яблонь, груш, вишен, слив… если до полноценных деревьев им еще расти долгие годы, а урожая, скорее всего, не дождешься?

Ну, во-первых, оставить жене и детям не так уж и плохо, во-вторых, так вообще можно ничем не заниматься с молодости: а вдруг рак – и скоро умру? Вдруг сосулька упадет на голову, зачем выходить из дому?

Но давайте все-таки будем оптимистами и проверим, добавил ли частый стресс какие-то годы жизни и смогу ли дождаться собственных яблок.

А если дождусь, то есть если жизнь продлилась в самом деле за грань, отмеренную статистиками, то будем считать это заслугой стрессов, постоянной работы, пусть и вынужденной, напряжения и забот о будущем. Так правильнее, чем кивки ленивцев на особую генетику и прочие факторы, как раньше они же все объясняли волей Божьей или Книгой Судеб, где все записано, и уже ничего изменить низзя, так что нечего и стараться.

Я – мужчина, самец. Потому меня внешность и здоровье не интересуют. Во всяком случае, не должны. Я люблю работать и хочу работать плодотворно, долго и много. Однако для этого мне все-таки хорошее здоровье просто необходимо.

Для здоровья нужен правильный образ жизни, нормальный сон и нормальное правильное питание. Плюс все то, что поддерживает тело в хорошем тонусе и не дает животу свешиваться через пояс.

Потому я, при своей работе и вообще сидячем образе жизни, когда на дисплее компа и работа, и серфинг по Инету, и баймы, просто вынужден был ко всему правильному питанию добавить еще и гантели, а потом наклонную скамью для жимов и разведений.

Но если честно, все это мы заводим больше для того, что если уж купил, то надо, деньги же уплочены! Потрачено. Чего же зря?

А на самом деле, честное слово, вполне достаточно и упражнений со своим весом.

Лиля, веселая и чирикающая, выглядит юной девушкой, и рядом с детьми, Лешкой и Никиткой, кажется не мамой, а сестрой, причем – не обязательно старшей.

Правда, помимо правильного, с нашей точки зрения, питания, упражнений и спортивных добавок с мощными ноотропами, она не забывает и о ботоксе, уколах гиалуроновой кислоты, еще каких-то омолаживающих процедурах, ну, они так называются, что делать, сейчас все, что надо продать, называется омолаживающим.

А так как поездки из загородного домика в Москву утомительны и жутко раздражающие из-за пробок, особенно диких для живущих за городом, то мы старались подгадывать, чтобы съездить вместе, чтобы одним камнем пугнуть двух зайцев.

Чаще всего мне приходилось сидеть в коридоре и ждать, когда ей сделают укол в харьку и она выйдет с фингалом под глазом вместо морщинок и опять будет объяснять всем, что подала Никитину кофе не с той стороны, ну вот и…

И как-то пришла мысль: у меня уже лет тридцать искусственные хрусталики в глазах, искусственные зубы… и я только счастлив, как все это работает! Почему тоже не сделать что-то кардинальное с мордой?

Зачем? Ну, самое главное, мотивация для работы…

Сейчас мир без запретов, или близится к тому, чтобы и последние из них пали, человек все свободнее… но хорошо ли

это? Нужно ли превращаться в бездумно и постоянно веселящееся животное?

Почему-то вспоминаю, что хотя у меня детство было абсолютно свободное, так как мама, работающая ткачихой всегда по две смены и без выходных, не могла мною заниматься, я однако находил для себя… запреты, если их можно так назвать, сам.

К примеру, с детства не съел ни одного пряника, чтобы не объесть его как-нить фигурно: то звездочками, то либо только сверху, превращая в лепешку. Сейчас вот все мы пьем глицин, там пятьдесят таблеток на листке, я всякий раз изощряюсь, выгрызая то по краям, сужая к середке, то, напротив, начинаю из середины, то строю геометрические фигуры…

Дедушка мой и бабушка просто ели, а я изощрялся, хотя для желудка это все равно. Надо мной посмеивались, но так, по-доброму, чудит ребенок. Сейчас вот жру в большой широкой банке липовый мед, застывший, какие я только ходы в нем не выгрызаю, чтобы оставить вверху ажурные мостики!

А вроде бы зачем? Никто из моих школьных товарищей так не делал… Жили легко, расслаблялись чаще, да что там чаще, я вообще не расслабляюсь, если брать по принятой шкале.

Еще пример. По жвачнику давно идет сериал о детективе Монке. Тот вообще чудак закомплексованный: пересчитывает все столбики на пробежке, касается их пальцами, не выносит, если картина висит криво или стул стоит не так, обязательно переставит даже в чужом доме… Словом, чуть ли не шизанутый, но только он благодаря своей развитой способности все замечать и делать больше, чем другие, распутывает самые сложные преступления.

Мне мозг инстинктивно подбрасывает какие-то задачи: едем вот по магистрали, и если нет домов, где могу пересчитывать окна и формировать из них фигуры, то считаю прерывистую разметку на дороге. Нет, я не заставляю себя это делать, мозг сам находит себе занятие, хотя это вроде бы работа, а не развлечение?

В отличие от Монка это никому не показываю, я абсолютно внешне нормален и не брошусь к незнакомому человеку перестегивать на нем криво застегнутую пуговицу. Но замечу. С кровати встаю всегда с правой, в туалет захожу с левой, и пр., пр.

Возможно, кто-то вот так в глубокой древности, оценив пользу ограничений и постоянной работы мозга, ввел это в свои проповеди. Постепенно убедил и других мудрецов. И затем уже составили свод правил.

Народ же наш, как и любой, ленив, потому лозунг

«расслабляйтесь и ни о чем не думайте» принял с восторгом. Потому среди таких народов люди высокого и сильного интеллекта – единицы, что сделали сами себя, а там, где запреты введены в систему воспитания – их гораздо, гораздо больше.

Когда у людей нет четких ориентиров, а есть страх показаться тупым и неразвитым, их легче всего ловить на удочку мнимого эстетства. Достаточно сказать, что такой-то и такой пишет плохо, вот смотрите и NN это говорит, и весь наш кружок, то этому закомплексованному достаточно повторять это же самое, чтобы сразу стать членом некой группы «умных», что гнушается плохой литературой, плохими фильмами.

Для этого вовсе не требуется читать ни плохие, чтобы убедиться в их низком качестве, ни хорошие, чтобы убедиться в декларируемом высоком.

Достаточно морщить нос и говорить: «Ах, этот Межелайтис… Это божественно!.. Чюрленис – это гений из гениев…» Хотя нет, то были кумиры дураков 60 лет, а сейчас что-то другое, тоже обязательно малотиражное и слишком высокое, чтобы остальная тупая толпа понимала их гениальность, а вот мы, эстеты, чувствуем и понимаем, мы выше, мы лучше, а вы все со своим Никитиным говно на палочках.

Не попадайтесь. Это плохо тем, что, давая ложное чувство превосходства, тормозит ваше развитие. Вы как бы уже так на высоте!

Наверное, все вы, как и я, начинали время от времени яростную и бескомпромисснейшую борьбу с прокрустинацией и, сужу по себе, с треском и позорно ее проигрывали.

Это вообще-то свойственно и молодым, но у нас осложняется тем, что то ли в самом деле мозг потерял слишком уж много критически важной массы, то ли нейронов в нем отмерло на пару миллиардов больше допустимой нормы, но нам в самом деле труднее сосредоточиться на работе.

Нет, с утра мы еще орлы, но потом резко сдаем. Не в физическом, даже альцгеймерики в состоянии поднимать штангу и гантели, а именно мозг. Нам самим это заметнее, в то время как окружающие замечают только потерю мышц или набор жировой массы.

Потому, пока еще не создано препаратов, что помогут справиться с этой проблемой, рекомендую по собственному опыту все такие дела, требующие концентрации внимания и усиленной мозговой деятельности, делать с утра. Не забывая, конечно, принимать «когнитивные» препараты.

Неважно, во сколько проснетесь, для это не нужно вставать раньше, сон должен быть полноценным, но когда проснулись и дернули чашечку крепкого кофе, то сразу за работу, которая покажет всем-всем: вы еще в той форме, которой могут позавидовать и те, кто моложе на десять-двадцать лет. Для мужчин это так же важно, как для женщины услышать: «Ах, как вы великолепно похудели!»

И не говорите мне, что курсор как бы сам останавливается над кнопкой имейла, «Фейсбука», «Твиттера», скайпа, иконкой только вчера скачанной новенькой баймы, о которой столько восторженных отзывов… сам знаю не хуже. И не думаю, что стереть все даже мелкие игрушечки – выход.

Физические упражнения, будь это ходьба на беговой дорожке – ни в коем случае не бег! – или просто два прихлопа – три приседа, оставьте на вторую половину дня. И не просто на вторую, а на вторую половину второй половины, когда капризные мозги в самом деле отключаются, их заставить работать намного труднее, чем косые мышцы или тазобедренные, которые тоже не любим напрягать.

Сну это не повредит, напротив, будет только крепче и глубже. Конечно, не стоит качаться или даже растягиваться непосредственно перед сном, но я делаю это за пару часов до постели, все равно вечером уже как овощ, могу только ходить в рейды на боссов или умничать в «Фейсбуке», для этого ума совсем не требуется!

Ну, а потом мозг уменьшится до таких размеров, что уже смогу, наверное, смотреть передачи нашего телевидения. Хотя, надеюсь, в продаже появятся препараты, что спасут от такой участи.

Липосакция шагнула в общество так широко и мощно, что уже и мужчины прибегают к ней чуть ли не так же часто, как и женщины. Даже те, которым вроде бы необходимости нет: ни шоумен, ни певец, ни жиголо, а ведь мужчина, как известно, если хоть чуть интереснее обезьяны – уже красавец.

Тем более наши певицы, телеведущие и прочая-прочая, не слежу. Вся наша беда в том, что общество уже пришло к тому, что пластическая хирургия как бы хорошо, но перешагнуть и признать, что в самом деле хорошо, еще не может, не решается.

Ну да, геев уже признали, а подтяжку лица еще нет. Женщин с имплантатами груди считают чем-то второго, а то и третьего сорта. И потому эти вот нормальные люди, прибегающие к липосакции, вынуждены врать то про имбирный корень, то про дедушкины рецепты, то еще какую-то хрень, хотя что тут

страшного в признании, что да, я – человек успешный, зарабатываю на концертах большие деньги, внешность мне важна, потому делаю подтяжки лица и шеи, время от времени ложусь на операцию по откачиванию жира.

Да, это хорошо и правильно: организму с меньшим весом легче, нагрузка на сердце, суставы и все-все снижается, а я могу продолжать работать, не мучаясь голодом думать о работе, а не страдать от дикой жажды сожрать хотя бы крохотный завалявшийся сухарик.

Если брать историю с геями, то многие чуть ли не под конец жизни признавались, что да, геи, то же самое может повториться и с липоксантами. Липоксарить все равно будут, но для остальных это «волшебный имбирь…», «рецепт тибетского шамана»… и кто-то же попадется, испортит себе желудок и печень!

За это время мы ни разу не были на зарубежных так называемых курортах. Почему так называемых? Ну, это не секрет, что главное здесь не сам отдых и море, а ключевое слово «за рубежом».

Все годы советской власти наложили отпечаток на не одно поколение. Выросшие в ту эпоху, когда за рубеж могли выехать только особые люди, лучшие из лучших, либо правительственные чиновники высшего ранга, либо наиболее крупнейшие писатели, музыканты, ученые, медики.

И вот теперь, когда все железные занавесы рухнули, каждый червячок старается наскрести на турпутевку, чтобы нафотографироваться где-то в дешевой Турции или еще более дешевом.

Да, конечно, кому-то удается наскрести на Францию, Италию или Испанию, это как бы классом выше, они тем самым отгораживаются от едущих в египты, у нас же Европа, но у всех эта жалкая страсть соответствовать имиджу вроде бы успешных людей, ведь люди с проблемами на отдых не поедут, да еще так далеко.

На самом деле, как мы знаем, люди высшего класса никогда отдыхать не ездят вообще. У них прекрасная работа, которой они самозабвенно занимаются с утра до ночи без выходных и отпусков.

Нет, я не призываю вас следовать их примеру, не все мы можем быть подвижниками, я сам не из их теста, во мне лени намного больше, чем работоспособности… однако не нужно ко всем нашим слабостям навешивать на себя еще и это проклятое комильфо!

До определенного возраста мы все ему следуем и подчиняемся просто рабски, действительно все, это особенно заметно и потому смешно у подростков, когда все вроде бы отчаянно бунтуют против общества и вообще всего-всего, но так отчаянно страшатся не соответствовать некой молодежной моде, что меняется с непостоянством ветра!

Но сейчас мы взрослые. Состоявшиеся. Потому будем свободными от условностей, что навязывает нам общество из нас же самих. И если кому-то в самом деле нужно обязательно поехать в Париж, нафотографироваться там у Эйфелевой башни, а потом доставать ими всех знакомых и незнакомых, пусть едет. Но таких на самом деле единицы, да и то я сомневаюсь в их искренности.

Тут еще Антон Павлович подгадил своими мудростями: «Если человек не пьет и не курит, поневоле задумываешься, уж не сволочь ли он?»

Да, все верно, старые друзья очень неохотно идут на контакт, сегодня убедился снова. Нет, в «Фейсбуке» поболтать – да, с удовольствием, как и имейлами обменяться, вспомнить добрые старые времена, а вот приехать и показаться… ни в какую.

Женщины, как уже говорил выше, понятно, им не хочется показываться постаревшими и потолстевшими, да еще с морщинистыми мордами, хотя мы, мужчины, как-то на это и не смотрим, это же наши старые подружки, а не новые, к новым да, требования повыше, но старые друзья есть старые друзья, акцент на «друзья», а не на «старые», как им постоянно слышится.

Увы, мужчины тоже не весьма, у нас даже и в этом возрасте сохраняется скрытое соперничество или соревновательность. Вон старые враги, Пиночет и Корвалан – мое поколение хорошо их помнит молодыми, всю жизнь воевали друг с другом, а в последние десятилетия, когда уже ни на что другое сил не оставалось, соревновались, кто кого переживет, чтобы плюнуть на могилу врага.

Пиночет прожил 91 год, а Корвалан – 94. Правда, Пиночета последние семь лет таскали по судам и тюрьмам, а Корвалану Кремль обеспечил райскую жизнь, так что да, хорошие условия жизни прибавят нам годы, только все равно больше рассчитывать нужно на себя и свои усилия.

Что-то есть в том, пусть даже очень нехорошее, чтобы прожить дольше всех своих старых друзей. И хотя это грустно, мы о каждом грустим совершенно искренне, однако же что-то внутри говорит, что ты лучше, ты сильнее, ты достойнее… хоть с точки

зрения матушки-природы, если кивать на генетику, хоть с точки зрения победы стратегии личного выбора линии здорового образа жизни, здорового питания и здоровых привычек.

Игры… все-таки не дать себя втянуть слишком уж. Помню, еще в «Линейку», то есть Lineage-2, тогда еще не лицензированную у нас, играли на западных серверах, один гад убил меня, тогда еще низколевельного нуба, и я, озлившись, купил за пятьсот долларов хая и этим персом находил ту сволочь и убивал всякий раз, после чего тому пришлось вообще уйти на другой сервер.

Таким азартным игрокам, конечно, надо уметь себя держать в рамках. Нет-нет, играть – однозначно, я не знаю лучшего отдыха, чем повернуться от рабочего ноутбука к широкому экрану мощного системника и поиграть часок.

Есть распространенная ошибка, что якобы лучший отдых – смена деятельности. Дескать, если вы заняты умственным трудом, то вот вам лопата и копайте от забора и до обеда. Сразу отдохнете.

Ничего подобного! Отдыха не будет. Отдых приходит только в момент, когда усталый мозг получает вознаграждение, что-нить сладкое. Именно мозг, а не мускулы.

Вот, к примеру, я работаю примерно столько же, сколько играю. Пять часов в день работы – пять в игре. Обычно в онлайне, хотя, конечно, пробую большинство сингловых, многие прохожу хотя бы до половины.

Скажете, зря трачу время? А посмотрите на результаты. Я пишу пять-семь книг в год, иногда и девять. Все издаются немалыми, скажем скромно, тиражами, что говорит хотя бы о тщательной работе.

Так что все на опыте, все на опыте. И это не сейчас начал, играл во всех диггерах, а когда великий Мичинер создал в 1989 году «Принц Персии» и тот появился еще в тогдашнем СССР, я прошел его бесчисленное множество раз и сейчас могу пройти почти с закрытыми глазами: тогда еще не было такого понятия, как сэйвы, и где бы ни погиб на всех пятнадцати левлах, приходилось начинать сначала!

То есть по меньшей мере я двадцать пять лет живу в этом режиме. И практически все мои романы написаны в эти последние четверть века.

Потому, как уже говорю, я не теоретик, я рассказываю о том, как оно работает на практике.

Да, на рывке, отказавшись от игр и занимаясь только работой и работой, можно горы свернуть. Но это спринт для бегунов с

коротким дыханием.

А если вы по характеру стайер? Или вообще марафонец в работе, как вот я? Тогда вам, возможно, подойдет именно мой вариант.

Время от времени Лиля, в перерывах между рейдами через море в «Архэйдже» и кормлением коровок в Hay Day, спохватывается и мчится на кухню, где торопливо и с упоением что-то готовит, печет пирог или еще какую-то хрень, что считается вау как круто, полезно и оздоровительно, хотя, на мой взгляд, в магазине все то же самое, только изготовлено вкуснее, быстрее и дешевле.

А ведь она не застала те времена, в которых я жил, когда абсолютно вся пища, кроме хлеба, да и тот чаще всего пекли дома, готовилась на домашней кухне. Более того, вся одежда и обувь тоже изготавливались вручную!..

Если кто-то читал американских классиков, в мое время массовыми тиражами издавались писатели-коммунисты вроде Говарда Фаста и Теодора Драйзера, там часто повторяется фраза такого типа: вошел NN, и я сразу понял, что он из самого бедного слоя, одежда на нем из магазина готового платья…

Ха, тогда мы, в 50-х, все исключительно принадлежали к высшему слою общества! Не только костюмы, пальто и плащи, но даже брюки и рубашки шили только в индпошивах, так назывались мастерские индивидуального пошива, а также в возникших чуть позже «ателье».

Даже обувь в мастерских: сапоги, туфли, ботинки, сандалии!.. Тогда сапожные мастерские именно изготавливали обувь по индивидуальным заказам, не просто ремонтировали каблуки, как сейчас.

Так вот, не отголосок ли того дикого времени, глубоко запрятанный в гены, когда женщина вдруг отрывается от хай-тека и, как в пещерные времена, судорожно начинает что-то готовить, долго, дорого и неумело, но принято восторгаться и говорить одобрительно, что да, круто, это же домашнее, полезное, все витамины целы, это же здоровье, куда там магазинному…

Но, к счастью, мы вдвоем все-таки обожаем хай-тек и жадно ждем наступление будущего. Однако сколько людей его страшатся и прячутся вот в такое уютное и вроде надежное, потому что знакомое и понятное, прошлое?

Помню далекое детство: ребенок во дворе кое-как взбирается на что-то там по ту сторону забора и кричит прохожим на улице: «А я вас не боюсь!»

И это «Я вас не боюсь!» сопровождает нас от рождения до последнего часа. А чтобы не исчезло в процессе взросления, когда понимаешь, есть вещи, которых бояться надо, религия, педагогика и общественное мнение постоянно культивирует в нас это презрение к смерти, риску, вообще к правильности.

Помню, как-то во времена Хрущева или раннего Брежнева смотрел пьесу, где он и она, проголодавшись, забегают в кафе, и он спрашивает: что, дескать, закажем, а она отвечает лихо: а давай просто позовем официанта и закажем все самое вредное!

И мы, зрители, сразу понимаем, это и есть положительные герои, так как отрицательные одеваются опрятно, говорят культурно, поступают правильно, едят только здоровую пищу, а также не пьют и не курят, в отличие от положительных.

В Сети можно найти про колумбийца Перейру, который якобы прожил 169 лет. В ответ на просьбу выпустить марку в его честь он поставил условие: там должна быть надпись: «И пью, и курю!»

Ну, блин, как же долго у иных длится это бретерство!.. Этот Перейра так и остался мальчишкой на заборе. И даже про возраст сбрехал.

А что? Долгожители тоже брешут.

Насчет воды. С какого-то момента вам придется пить воду чуть ли не насильно. В молодости мы выпивали эти два нормативных литра в охотку, могли и три, потом уже без охоты, а потом наступает время, когда пить совсем почти не хочется.

То есть стакан-другой, и кажется, что хватит. Увы, в этом случае воду нужно пить уже как лекарство. Если жидкости в нашем теле мало, кровь загустевает, сердцу труднее гонять ее по венам и капиллярам.

Конечно, та весьма дурацкая народная норма насчет обязательных двух литров воды в сутки на человека, да еще со ссылкой на древних мудрых йогов, – полная хрень.

Во-первых, если кто до сих пор не знает, в Индии вечное лето, да еще весьма влажное. Два литра там… да ладно, пусть как хотят, но мы живем в Европе, где летом жарко, а зимой, если кто забыл, холодно. Даже снег бывает.

Два литра в сутки воды в Европе, да еще одинаково летом и зимой… вам не смешно?

Знаете ли, как лучший счетчик калорий – напольные весы, так и сколько пить воды, каждый определит для себя по очень простой формуле. Да и не формула это, конечно, это так, для важности, сейчас все щеголяют формулами и графиками, дескать, мы тоже грамотные.

Скажу, как решил это для себя. По-моему, точнее этого

способа просто и придумать нельзя. Да и зачем? Посмотрите на свою мочу. Если прозрачная, то ничего хорошего в этом нет, пьете слишком много, зря нагружаете почки и всю прочую систему, а она тоже не железная.

Если желтая – мало, надо пить больше. Если почти бурая, это совсем плохо, может начать образовываться песок, а то и камни. Пейте больше.

Моча должна быть светло-соломенного цвета. То есть золотая середина. И все лишнее вымывается, и нет лишней нагрузки на организм.

Еще в глубокой молодости, работая на заводе в литейном цехе, я перешел на… сыроедение, что весьма упростило жизнь, и жил так несколько лет. Основным блюдом была большая чашка сырой гречки, я заливал ее молоком и оставлял на столе. Утром, едва проснувшись, быстренько съедал и мчался на работу. Дело в том, что сухая гречневая крупа за ночь в молоке размокает, я съедал уже кашу. Если чем-то и отличается от сваренной на огне, где при высокой температуре разрушаются витамины, то это такие оттенки, что недостойны мужского внимания.

Я вообще считаю, что мужчина, который хорошо разбирается в еде и спиртных напитках, как бы не совсем мужчина. Ну, в самом высоком смысле. Конечно, я понимаю завышенность своих требований, однако еще Пифагор сказал: «Стыдно умирать, не познав пределов, на что способны твои дух и тело». Так почему бы не попробовать сперва пожить «высоко», прежде чем сдаться и жить, «как усе люди»?

Хотя настоящие люди, пожив высоко, уже не опускаются до пропаганды кулинарных рецептов по жвачнику.

Будучи человеком в меру недоверчивым, я сразу предположил, что жулики не могут не воспользоваться такой прекрасной возможностью нажиться и будут продавать всякие безобидные смеси вод видом чудодейственных таблеток или капсул.

Вторая половина производителей БАДов состоит из наивных чудаков, искренне верящих, что нашли нечто чудо-лечебное в бабушкиных рецептах, восточной медицине, тибетских травах, рериховщине или йоговщине, и тоже пропагандирующих свои исцеляющие и омолаживающие.

Когда у меня спрашивали, принимать БАДы или нет, я советовал все же принимать, объясняя тем, что ядовитого там точно не будет, изготовителям нужна прибыль, а не тюремные сроки, потому БАДы либо просто безобидно бесполезны, либо в

каких-то случаях могут принести пользу. В тех случаях, когда в самом деле недостает каких-то витаминов, хотя, как уже сказал, мне трудно представить себе такие регионы в настоящее время.

Сам же я принимал и продолжаю принимать лишь препараты из спортивных магазинов, действие которых я могу видеть и контролировать.

Вы же прекрасно видите действие аспирина или анальгина, после приема которого у вас перестает болеть голова? Менее явно, но все же заметно действуют спортивные препараты, не буду перечислять, ищите в Инете.

Правда, и здесь нужно быть осторожным. К примеру, один из них я принимал несколько лет, и вот вдруг пришло известие, что в США запретили производство и срочно изъяли из аптек и киосков.

Как оказалось, этот жиросжигатель толстые дуры в США начали покупать и потреблять целыми горстями, продолжая жрать в три горла. Худеть худели, но у некоторых начались проблемы с печенью, а одна, у которой печень и так была не в порядке, окочурилась вовсе.

Но этот препарат только для спортсменов с их тяжелыми интенсивными тренировками! Я сам видел такую картину: приходит человек в спортзал, берется за штангу, несколько раз поднял, устал, отошел отдохнуть, потом позанимался на тренажере и оправился к зеркалу рассматривать, насколько выросли за последние десять минут мышцы. Снова вернулся, поработал на скамье Смита, увидел друга на другом конце зала и пошел к нему побазлать за жизнь…

А когда он же приходит под гидроксикатом, то качается все отведенное ему время, переходя от одного тренажера к другому, и на все хватает силы!.. Жирок, сгорая, дает добавочную энергию.

То же самое и с другими препаратами. Как для наращивая массы, рельефа или улучшения метаболизма. Спортсмены знают, что им надо, однако Министерство здравоохранения в любой стране оберегает в первую очередь идиотов потому что, во-первых, тоже вроде бы люди, а во-вторых, их абсолютное большинство, могут что попало проглотить, потому на всякий случай убирают от них все, могущее повредить.

Там выше я отметился насчет вредности сахара, но хочу дать более развернуто. У меня был порок сердца, а врачи тех лет уверяли, что без сахара сдохну. Я жрал его в диких количествах и так до самого сверхсовершеннолетия, когда начал заботиться о здоровье по второму кругу.

То есть клал в кофе не восемь ложечек сахара, а только

шесть, а потом и вовсе четыре.

Так прошло несколько лет, потом я ощутил, что четыре – слишком сладко. Начал класть две. Как раз!..

Потом начал чувствовать, что как бы недостаточно сладко. Но так как сахар – белый яд, употреблять его низзя, то на медовой ярмарке, спасибо Лужкову, закупал полный автомобиль меда, банок сто самых разных, так что шины проседали, мед – штука тяжелая. И да, ел только мед. Всякий, разный. А если не хватало до следующей ярмарки, то те же поставщики привозили прямо на дом, если берешь много.

Но вот снова стал чувствовать дикую потребность именно в сахаре. Мои гости всегда обращали внимание на банки с кристаллическим темным сахаром, это я пытался так снизить порции, дескать, пока растает во рту… Ни хрена, терпения не хватало, разгрызал сразу, благо с такими зубами прогрызу лобовую броню танка.

Снова начал класть в чашку шесть ложек, так что кофе или чай превращается в сироп, а кроме того, поставил на рабочем столе банку с сахаром и постоянно жру оттуда. Вот уже лет десять. Именно на эти годы приходится наибольший прирост моей работы.

Сейчас я жру сахару в десять раз больше, чем десять лет тому, но и пишу в пять-семь раз больше!..

В общем, я уверен, в наших организмах стоят какие-то регуляторы и предохранители, которых пока еще не знаем. Но пройдет какое-то время, и сахар будет реабилитирован полностью!

Я ежедневно выхлебываю по пять-семь больших, из таких пьют чай, чашек крепкого кофе. Того самого, который усиленно вымывает из организма и особенно из костей, кальций. Это якобы делает их хрупкими, а потом и вообще превращает человека в безкостного осьминога или даже медузу.

К тому же я вот уже двадцать пять лет пью по Брегу только дистиллированную воду. Очищенную от кальция и прочих примесей.

Это я к тому, что вчера вечером на вечерней прогулке велосипед занесло на большой скорости при повороте, там асфальт усыпан мелкой крошкой из того же материала. Велосипед грохнулся и юзом улетел в придорожную канаву, а я с высокого седла всеми 98 килограммами живого веса шмякнулся на асфальт и – голова-хвост, голова-хвост, меня унесло на несколько шагов вперед.

Ну и что, поднялся, посмотрел на ссадины, я же без щитков и

шлема, в мое время и хоккеисты играли без них, ибо стыдно, вынул из канавы велосипед, обода не погнуты, даже цепь, подумать только, не слетела! Взобрался в седло и погнал домой, благоразумно сбрасывая скорость на поворотах.

Так что если бы кофе в самом деле вымывал кальций…

Добавлю, я вовсе не призываю вас пить кофе да еще большими дозами. Это индивидуальный и весьма рациональный путь, так как, если на легких травяных отварах и компотах мне обещают долгую счастливую старость, скажем, до ста лет, а при таких дозах кофе я доживу только до девяноста, я все же, при всем желании прожить сто лет, выбираю девяносто лет активной жизни, когда работаю больше и лучше, чем в свои тридцать-пятьдесят. Кстати, и зарабатываю в разы больше, что немаловажно, так как не прошу ни у государства пенсии, ни у детей, ни у благотворительных организаций, а сам помогаю друзьям, которым «не повезло», то есть у них в свое время слишком затянулся период, когда только пили и танцевали, а летом ездили «отдыхать».

И еще важный момент: на травяных настоях доживете до ста лет, но уже с девяноста не будете помнить как вас зовут, а тут к девяноста у вас на ноотропах, допингах и стимуляторах будет исправно работающий мозг и некая сумма на счету, что позволяет не только оплачивать услуги по дому и вызовы врачей на дом, но также купить очень дорогое в первый год геропротекторное лекарство, которое в самом деле резко удлинит вашу жизнь без потери ее качества.

Потому при всех прочих я снова напоминаю, что нужно всячески удлинять свою активную жизнь. Общая продолжительность жизни мало что значит, если последний десяток лет будете в полном маразме, а реалии таковы, что вряд ли ваши внуки и правнуки смогут о вас заботиться, у них своих забот выше крыши…

Я имею в виду заботиться в полную силу, то есть, пренебрегая своими интересами, вкладывать все большие суммы и усилия в поддержание вашей жизни маразматика, а не просто зайти в вашу комнату и положить на стол возле кровати пряник, думая про себя: когда же наши мучения закончатся, и это вот на кровати наконец-то…

Когда-то умами правил Кант, помню времена Сартра, Камю и Кьеркегора, сейчас же среднеинтеллигентный человек жадно ловит каждое слово Курцвейла.

Это действительно великий человек, великий и смелый ум, я сам жадно читаю его предсказания, которые, кстати, меняются по

ходу, что вообще-то не страшно, хотя для кого-то и обидно. Но, на мой взгляд, по своей юности – я-то постарше! – он не прав насчет доз своих препаратов. Я о том, что он принимает, как часто повторяет в интервью, где-то около 250 препаратов в день.

Я его чту и прислушиваюсь к его мнению и прогнозам, но он уж очень оптимистичен, как всякий увлекающийся человек. Когда сообщил, что бессмертным человечество станет в 2030 году, я не поверил и написал об этом, а через 10–15 лет Курцвейл скорректировал свое предсказание и назвал уже 2045 год. Но в последние время уже и этот год не называет, ощутив, что трудностей больше, чем казалось.

Одно только меня тревожит: Курцвейл неоднократно заявлял в печати, что ежедневно принимает по сто пятьдесят таблеток, которые меняют биохимию его организма и продлевают жизнь. Недавно наткнулся на его заявление, что он «принимает до 250 таблеток в день и полудюжину внутривенных инъекций каждую неделю для поддержания своего здоровья и тела в хорошей форме, надеясь жить вечно». Конец цитаты.

Честно говоря, не верю. Нет, Курцвейлу верю, я его глубоко уважаю за просто гениальные работы, но в данном случае мне кажется он слишком сузил фронт исследований, что ли…

Наши организмы слишком сложные пока что системы, чтобы вот так просто воздействовать на глубинные процессы. Наш организм гораздо более устойчивый гомеостат, чем думаем. Что хорошо, хотя иногда и плохо. К примеру, он еще не знает, что от пришиваемых органов другого человека защищаться не нужно, и с упорством, достойным лучшего применения, доблестно отторгает вторжение чужеродной армии фагоцитов и проникающих вместе с ними микробов чужого общества.

Но зело хорошо то, что сам следит, сколько чего ему надо. К примеру, недавно прошло сообщение из научного мира, что организм сам следит, сколько соли ему нужно, и, если человек будет жрать ее столовыми ложками, все равно лишнее выбросит. В организме не останется ни крупинки сверх того, что «положено».

Потому изменить «биохимию организма», как написал Курцвейл, так вот просто приемом каких-то препаратов невозможно. Организм защищается на более глубоком уровне, и эти витамины и микроэлементы просто-напросто не усваиваются в его теле.

Если такое было бы возможно, вид гомо сапиенс не был бы таким однообразным! Да, мы знаем, какую таблетку принять, чтобы остановить головную боль, или как пропоноситься, однако же процессы старения не остановить и даже не замедлить

таблетками… как-то заметно.

Это так, в ДНК, говоря понятным уже и грузчику языком, а принимая слишком много таблеток, можно свести с ума те несколько триллионов бактерий, что живут внутри нас и обеспечивают нам здоровье, ясный ум и растущую продолжительность жизни.

Как вы знаете, в организме человека около двух килограммов бактерий, а так вообще их в десять раз больше, чем клеток в теле самого человека. Еще вы знаете, что во рту обитает сорок тысяч бактерий, а при поцелуе вы обмениваетесь бактериями трехсот видов общим числом даже страшно сказать сколько. Вообще, в организме человека восемь миллионов генов микробов против двадцати тысяч человеческих генов, впечатляет?

Большая часть этих бактерий находится в самом важном месте, нет-нет, не в мозге, хотя они и там рулят, а в желудке, снабжая нас правильным кормом.

Микробы развивают и совершенствуют нашу иммунную систему, помогают получать сахар из еды, помогают усваивать витамины и уничтожают те, которые не заказывали или которых нет в их справочнике, успешно производят молекулы, что останавливают воспаления лучше любых существующих на сегодня лекарств.

Потому я тихо улыбаюсь, слушая какую-нибудь милую дуру, щебечущую про так необходимые для жизни БАДы, которые и есть универсальные лекарства от всего-всего на свете, мол, в организме недостает чего-то, вот он и заболевает, а если все будет, то все дырки заткнуты… И еще про правильное питание обязательно с собственного огородика, иначе ни жить – ни быть, без этого уж точно преждевременная смерть!

Но те два килограмма микробов в самом деле проявляют чудеса изобретательности, получая пищу и перерабатывая ее в ту массу, что в данный момент больше всего необходима организму, потому что их жизнь зависит от этого микробоносителя, он должен питаться правильно, тогда и они будут жить долго и счастливо.

Это симбиоз, в котором кровно заинтересованы оба симбионта. Потому масса таблеток, которые микробы не заказывали, могут их не просто озадачить. Да, сперва будут поспешно выводить из организма, но, когда эти препараты станут поступать в слишком большом количестве, бактерии могут и не справиться, и тогда очень плохо придется и существу, в которых они живут много поколений и которое обустраивают для долгой жизни.

В общем, я желаю долгих лет Курцвейлу, который на десять

лет меня моложе, и потому у него юношеского энтузиазма больше, но его поклонников предостерегаю насчет этих ста, двухсот или больше таблеток в день.

Предостерегаю потому, что уж слишком легким кажется путь. По нему уже ринулось множество среднеобразованного народа, который раньше увлекался гороскопами, бабкой Вангой, а теперь вот перешел на быстрое и ох какое доступное и понятное средство по продлению жизни.

Увы, мы не настолько просты. Имею в виду вовсе не духовный уровень, о нем сказать можно слишком много и крепко, потому промолчу, имею в виду презренный организм, в котором живем.

Мозгу необходимо поощрение в виде понятного ему лакомства. Игры подходят как ничто лучше. Необременительные, где вы король и где у вас все получается. Мозг кайфует, наполняется энергией и счастьем.

Я поместил как-то в «Фейсбуке» фото своего рабочего стола, где слева экран планшетника на 20 дюймов с половиной, там у меня на фото тогда еще 33-й левел в Hay Day, справа экран с Archeage, а посредине и чуть впереди раскрытый ноут с текстом романа.

И объяснение, что вот так пишу по 5–7 романов в год, что выходят огромными тиражами, а играю практически все время, пока пишу. То есть работаю над текстом, а время от времени то корабль с паками отправлю через океан, то коров покормлю на своем огороде в Archeage, а потом овец в Hay Day, и снова занимаюсь романом.

Таким образом мозг работает намного дольше, постоянно получая понятную ему сладкую морковку, а не какую-то непонятную и не имеющую к нему отношения рубку дров или копания канавы.

Из-за стола встаю каждые два часа, чтобы выпить кофе и сожрать ложку меда, а вовсе не потому, что голова уже не варит, ах так устал, так устал!

И кофе пью, как мне кажется, больше для того, чтобы встать и размять спину, а не чтоб вштырило. Это только утром бужу большой чашкой крепчайшего кофе, а потом целый день пью больше потому, что люблю его вкус и запах. Мед между прочим, тоже вштыривает!

Возможно, за время выхода этой книги появится что-то ярче Хэй Дэя, но пока что это, на мой взгляд, лучшее как для удовольствия и поощрения мозга, так и вообще для тренировки памяти. Попробуйте на высоких левлах держать все детали своего разрастающегося хозяйства в мозгу! Это и есть лучший тест на

когнитивность, на мышление, вообще на память.

Граучо Маркс сказал однажды: «Я начал с нуля и упорным трудом достиг состояния крайней бедности», но, на мой взгляд, этот Граучо просто счастливчик: начал уже с нуля!

Мы вот с Лилией начали с глубокого минуса, несколько лет поднимались к нулю и, когда достигли его, ощутили себя уже почти богатыми и счастливыми.

Если походить по Инету, можно найти много долгожителей, кто в свои девяносто лет ездит на велосипеде, переплывает реки, поднимается на Эверест и занимается спортом.

Это здорово, это часть того, к чему должны стремиться. Однако же мы помним – вы не пропустили то место? – что после пятидесяти лет наш мозг, увы, весьма сокращается в объеме. И годам к девяноста он уже такого же размера, как у бабуина.

Здравоохранение позволяет людям жить все дольше, и вот уже впереди маячит мрачная перспектива видеть разгуливающих по улицам здоровых и энергичных дебилов с великолепным румянцем, но с высохшим мозгом.

Потому все же так вот постоянно и напоминаю, что нужно еще больше тренировать мозг. Долго и радостно жить хорошо, но что-то есть обидное, когда академик с наполовину высохшим мозгом опускается до уровня… ну, жизнерадостного и здорового болельщика футбола.

С другой стороны… разве так живет не почти вся страна? И весь мир?

О перемене пола… Конечно же, первая реакция – отвращение. Особенно, когда мужчина переделывает себя в женщину. Другое дело, если женщина в мужчину, это понятно, мы же высшая раса, избранные, мы люди, а они всего лишь женщины, так что да, к нам все хотят присобачиться.

С другой стороны, меня еще с детства раздражало, что имя и фамилия к человеку приклеены навечно, ничего по своей воле не сделать. Ну, разве что жениться и взять фамилию жены.

С годами это не ушло, я задолго до эпохи Интернета стал Фрогом, а когда появилась Всемирная паутина, мой имейл был frog@elnet.msk.ru, а потом и все остальные тоже на frog, ник на форумах тоже везде Frog, и к этому настолько привыкли, что на встречах зовут только Фрогом, как и я зову их по никам.

Так вот, двигаясь все к большей свободе личности, к возможности менять больные руки-ноги на механические девайсы, почему должны запрещать себе какие-то просто

хирургические изменения в теле? И ту же смену пола?

Понятно же, что очень скоро будем вмешиваться в свой организм так, что нашим родителям показалось бы диким и кощунственным. Даже святотатственным.

Потому да, хотя у меня и есть неприятие, но это такое подспудное, атавизм, нечто инстинктивное, что должно постепенно вытесняться моим могучим – ого-го! – разумом и рассудком.

Трансгуманисты должны весьма спокойно относиться к перемене пола. Без ликования и без негодования, а вполне равнодушно. Это, конечно, не то, что человек расшарил бы возможности своего мозга, освоил бы новый язык программирования, поднялся на Эверест или спас пингвина от их кровавого режима… но сколько у нас вообще просто фанатов футбола? Или, стыдно сказать, хоккея?

Лучше бы пол меняли. Туды-сюды, туды-сюды.

Вас приводит в ужас то, что пишу и как говорю? Или просто свысока не одобряете? По вашему мнению и даже глубокому убеждению, я не должен вот так вести себя в моем возрасте. Не должен вот так говорить, так одеваться… и вообще, да?

Эта особенность, особенно со стороны подростков, они же самые активные в Инете, как и везде, меня вообще-то давно забавляла. Почему так уверены, что они-то знают точно, как должны вести себя старики? Или просто пожилые? Или вообще люди, которые их намного старше?

Со стороны может показаться, что шагаю по жизни достаточно широко и успешно, хотя в реальности все далеко не так, еще как не так, однако все рассказывать не буду, а только то, что может пригодиться вам.

Например, помните я рассказал про эпопею с зубами? Но сейчас грызу орехи и кусковой сахар, десять лет никаких проблем, улыбка во весь рот, зубы блещут ровные, белые, молодые и нестертые… Так что главное все-таки результат, видят его, а о трудностях его получения можете и промолчать.

Вот молодой и цветущий, чищу широкой лопатой остатки снега перед скорым приходом весны, а Лилия и говорит задумчиво: в этом году тебе исполняется семьдесят пять лет, а раз уж я никогда не отмечал ни дни рождения, ни юбилеи, то этот как бы в чем-то особый. Потому, продолжала гнуть свою линию по-женски мягко, но настойчиво, тебе стоит хотя бы подправить верхние веки. А то, смотри, наползают на глаза, делая тебя, милейшее и самое доброе существо на всем свете, каким-то

строгим, суровым и вообще ужасным.

Я махнул рукой, почему нет, если это быстро и нетрудно, хирург тот самый, что и ботоксы всякие колет? Хорошо, съездим, дорогу ты знаешь.

А уже у него в кабИнете Лиля так же мягко, но настойчиво уговорила заодно, раз уж приехали, подтянуть и щеки, а то зачем они вот так печально свисают? Ты же человек веселый, все время над нами прикалываешься, обижаешь, дразнишь, разыгрываешь…

Хирург осмотрел меня, объяснил, что эта операция для молодых, которые хотят выглядеть еще моложе. После шестидесяти уже почти не делают, в том возрасте уже и кожа не та, нет эластичности, и куча сопутствующих болезней, а наркоз бывает тяжеловат даже для молодых и здоровых.

У меня и по возрасту, и по показателям ничего такого делать нельзя. Опасно и чревато серьезными осложнениями для здоровья, но я был бы другим человеком, если бы послушался здравого разума, а не смутной интуиции.

К счастью, в России все еще достаточно дикая капиталистическая медицина, когда сам человек волен принимать решения, и я принял, разве что подписал бумагу, в которой принимаю все риски на себя.

Я вообще не уверен, что медицина поступает правильно, когда из-за одного смертельного случая на сто тысяч человек запрещает какой-то препарат, спасающий остальным жизни. Но это сложный вопрос, не мне его решать, я просто рад, что в ряде случаев мы что-то можем решать, обходя закон…

…поправлю себя, обходя официальный закон, и руководствуясь только нравственными заповедями, что вообще-то гораздо строже официальных и следят за тобой постоянно, в отличие от нерасторопного закона.

Это к тому, что врач, руководствуясь «Не навреди», страшится сделать лишнее движение, хотя вообще-то нет такого лекарства, которое в чем-то не вредило бы, и нет такого лечебного метода, который был бы безопасен абсолютно для всех людей на свете.

Надеюсь, со временем у пациентов будет больше прав.

В общем, наркоз, который должен был длиться два часа, пришлось продлить на девять часов, что-то там не так пошло. Операция закончилась в двенадцать ночи, приехала Лилия и забрала меня домой. И тут началось щасте. У меня без осложнения и неприятностей мало что обходится, такой уж счастливец, так и здесь: мочевой пузырь раздувает, а в туалет сходить не могу, аденома простаты наконец-то дождалась своего звездного момента и торжествующе каркнула во все воронье горло.

Прошло двое суток, впору вызывать «Скорую», но сам пластический хирург посоветовал как можно быстрее везти меня в Институт урологии. Там мне чуть ли не в коридоре моментально всобачили катетер – какое же это облегчение! – определили гидронефроз и еще какие-то заболевания в той же области, поизумлялись размерам аденомы простаты: как я ухитрился ее вырастить и все еще жив?

Как сказали в институте, пластический хирург допустил ошибку. Катетер нужно было вставить перед наркозом и сперва убрать мочу из пузыря. Так нужно во всех случаях, когда есть аденома простаты, однако же все это нарабатывается на опыте, а где его взять, если я, возможно, единственный, кто в таком возрасте решил подправить веки и подтянуть щеки? А если не единственный, то где те, кто раньше? Все жмутся, хранят в секрете, будто это что-то такое уж стыдное, позорное.

Не понимаю, что стараются спрятать в век Интернета и хайтека? Все, что спрятано сегодня, станет явным завтра. Придется краснеть и оправдываться. Лучше уж признайтесь сейчас, меньше сидеть придется.

Дальше началась подготовка уже к удалению самой опухоли. Когда врач просматривал на аппаратуре мою гигантскую аденому, второй смотрел на экран и громким шепотом ахал и приговаривал, что это же что-то невиданное, с таким образованием вообще жить нельзя, меня правильнее сразу на кладбище, минуя морг, лечение невозможно, что же это за аденома такая в девять метров?

Комментарии были блестящими, я начал ржать, уткнувшись мордой в подушку, а потом, вспомнив свое умение двигать быстро глазными яблоками, как не умеет никто из тех, с кем общался, сообщил шепотом, что я инопланетянин, за которым ведется охота, ищу на Земле такую же инопланетянку, ее можно узнать по такому же отличительному признаку…

Перед операцией нужно убрать различные воспаления из-за задержки мочи, потому я бродил по просторному, как проспект, коридору с болтающимся между ног катетером и уговаривал медсестер лечить всех больных по методу Швейка клистиром. Дескать, классик доказал, помогает при любой болезни!

Меня поселили с жутким храпуном, который засыпает мгновенно, я же не мог сомкнуть глаз. Храпел он страшно, дрожат не только стаканы на столе, но и стекла в окнах. По-моему, даже автосигнализация у кого-то включилась пару раз за ночь.

Мужик хороший, сам попросил: Юра, когда начну храпеть – буди. Я попробовал будить, а что толку? Он просыпается, говорит: спасибо, что разбудил и… тут же засыпает. Бесхрапное время

длится секунд десять, а я, конечно же, заснуть не успеваю. Еще несколько раз попытался будить, пока не понял, что так сам не сплю и не даю спать ему.

Взял подушку и вышел в коридор, где на сквозняке и холоде попробовал заснуть, но, увы… На операции уже был простуженный и невыспанный, плюс – с высоким давлением.

Потому после операции меня поселили в отдельную палату. Когда на следующий день бодро вышел в коридор, я объяснил всем прогуливающимся пациентам, что я – ужасный храпун, а таким дают отдельные палаты, чтобы не мешали спать остальным, так как есть палаты и на шесть коек.

Пациенты, жадно выслушав, бодро заспешили, шлепая спадающими сандалиями и стараясь обогнать друг друга, в сторону кабинета администрации.

Существует три метода удаления аденомы простаты, но самый популярный и простой – чрезпузырный. Это когда пациента распластывают на столе, как хозяйка купленную на базаре толстую рыбину, разрезают пузо от груди и до помидоров, быстро выгребают и выбрасывают все внутренности из нужного места. Этот способ хорош тем, что аденому вырезают в один быстрый прием, мясной кусок выбрасывают кошке, а мочевой пузырь и живот зашивают.

Такую операцию сейчас, ввиду ее обыденности и простоты, может провести, как мне кажется, и деревенский фельдшер. Плох он не тем, что остается жуткий шрам на пузе, мужчины шрамами гордятся, а что это для хирурга операция легкая, но очень тяжелая в заживлении для пациента. Несколько дней, а то и недель в реанимации, множество осложнений, воспалений…

Второй метод, ТУР, еще называют «петлей де Голля», впервые применили на престарелом французском президенте. В этом случае уже нужны виртуозы, операция выполняется через мочевой канал, через него засовывают режущие инструменты и выскабливают всю опухоль.

Третий, что появился буквально на днях, это зеленый лазер. То есть операцию делают лазером, все через мочевой канал, быстро, безболезненно. И никакого наркоза, ну не могу считать наркозом укол в позвоночник, когда верхняя половина тела работает, я с этим наркозом переползал на руках выше на столе, чтобы удобнее хирургам, слушал их разговоры, общался и с интересом следил по трем экранам, как удаляют эту штуку.

Да, но перед этим долго совещались, как убирать мою аденому, сходились на чрезпузырном, таким методом легко и быстро убрать хоть мелкую, хоть огромную опухоль. Я умолял насчет лазера, но в мире еще не убирали такие гигантские, как у

меня…

И все-таки я убедил, я же профессионал по убеждениям, см. мои книги, так что повздыхали и решились.

Рекордсмен всегда рекордсмен: когда врач померил мне температуру и сказал: ого, тридцать девять и три, я живо поинтересовался: «А какой мировой рекорд?»

Когда меня положили на операционный стол, я опасливо спросил бригаду врачей, за Майдан они или против и как насчет присоединения Крыма, я вообще-то готов встать на их позицию, какой бы она ни была, ибо я демократ, а мы все люди ах какие гибкие…

Операцию настолько блестяще провел Абдусалам, что даже в период быстрого и даже стремительного восстановления я не чувствовал никаких неудобств, тем более – болей. Врач рангом пониже, Расул, заходил часто и уверял, что скоро начну струей разбивать унитазы.

На следующий день после операции с утра в восемь обход, бригада медиков во главе с главным вошли в мою комнату, я в это время уже сидел за столом и печатал, пока свежие, впечатления от их больницы.

Главный сказал довольно:

– Вижу, все блестяще!.. Здоровья вам.

Это было самое краткое посещение пациента. Думаю, это еще и потому, что не хотел замечать дымящийся кофе в большой кружке, в больницах вообще электроприборы в палатах пациентов не положены, а кофе под запретом.

Для кого-то это трагичное зрелище, когда по коридору бродят унылые согнутые фигуры с болтающимися между ног прозрачными пластиковыми пакетами с мочой, куда она уходит по катетеру, а для кого-то веселые приколы, и вот мы такие бродили с этими свисающими штуками, ржали и, рассматривая женщин, прикидывали различные варианты решения вполне понятной, но такой нелегкой задачи.

Пакет для приема мочи из катетера по форме и размерам соответствует планшету, который носили на бедре командиры Гражданской, а потом и Великой Отечественной. Вот так с ним на бедре и дефилируешь гордо по длинному коридору, знакомясь с постояльцами и заигрывая с женщинами, совершенно забывая, что в пенис вставлен катетер, из которого тянется трубка в этот пластиковый планшет. Хотя, конечно, какие-то возможности все же остаются, мужчины – народ изобретательный.

Больше всего при удалении аденомы мужчин тревожит, что может прерваться сексуальная жизнь. Напрасно хирурги уверяют, что даже при повреждении семяпроводного канала эрекция не

исчезает и не уменьшается, семя всего лишь будет выбрасываться в мочевой пузырь и выходить наружу с мочой.

Я послушал, предложил ввести новую врачебную услугу: после операции медсестры могут за дополнительную оплату доказывать пациенту, что эрекция не потеряна и даже эякуляция на прежнем уровне, а то и усилилась за счет удаления аденомы.

В наше коммерческое время эта услуга будет весьма востребована, к тому же лишняя копейка в казну небогатого института урологии не помешает.

Врачи обещали обдумать это предложение, дополнить статьями медицинского кодекса и обсудить с вышестоящим руководством. Мы живем в новое время, богатое возможностями. Кто использует их первым, тот успеет собрать все сливки.

Приехав из больницы домой, я в тот же день оставил в «Фейсбуке» запись, можете прочесть там, но для ленивых копирую сюда:

«Сегодня меня выписали после трудной и сложнейшей операции. То есть лежание в больничной палате захватило и три дня «Женского Праздника», так что никого не поздравлял, вайфая в больнице нет.

Что делали? Удалили аденому предстательной железы. Она у каждого второго мужчины после 50 лет, и почти у каждого после 70. Я растил свою 15 лет, выросла настолько громадная и объемная, что как я ни уговаривал рискнуть на лазерное удаление, хирурги склонялись на чрезпузырное, это когда вскрывают на столе, как хозяйка распарывает брюхо купленной рыбе, выбрасывают эту аденому кошке и быстро зашивают. Операция опасна многими осложнениями, воспалениями и последствиями, не говоря уже про огромный шрам, что не только на пузе, но на мочевом пузыре сверху и снизу.

Дело в том, что к нашим мужским гениталиям подведено очень много мощных кровеносных сосудов, которые в считаные секунды позволяют нужной вещи наполняться кровью и раздуваться в размерах. И почти все их придется рассечь, чтобы добраться до расположившейся под ними аденомы. Такое в нашем возрасте и повышенном давлении весьма опасно, когда струи крови начинают бить под давлением во все стороны.

Все же я уговорил на лазерное, которое только-только появилось в медицине, освоили лишь в этом институте, и пока удаляют аденомы мелкие и почти средние. Мне удалили – рекордно огромную! Делается это так (даже не извиняюсь за подробности, они нужны): вставляют в пенис гибкую трубочку, в нее просовывают световод, выжигают всю опухоль изнутри.

Никакого наркоза, ну не могу считать я наркозом укол в спину, когда теряется чувствительность только ниже пояса, а так я норм, сам укладывался на столе повыше, наблюдал на трех экранах, как и что мне делают, спрашивал у хирургов, за Майдан они или против, дескать, я готов переметнуться на нужную сторону.

Почему так подробно про операцию, которые обычно скрывают? Во-первых, в век Инета скрыть что-то вообще трудно, да и зачем? Мы стремительно расширяем предел продолжительности жизни, а там операции станут нашим частым спутником. Это когда люди жили до 60 лет, можно было умереть от старости, не дорастив аденому и другие болезни до кондиции.

Главное еще в том, что вот пошел бы я, как мне и предлагали пять лет тому или даже три, на удаление этой гадости. Тогда были только полостная да еще «петля де Голля», тоже не подарок. А сейчас удалили за несколько минут, утром я уже гулял по коридорам, ловил хирургов и просился домой.

А задержали меня только потому, что мой хирург видел, как я провожал соседа по палате, взял его сумку на колесиках и понес ее в руке на весу, красиво напрягая мышцы. Он сразу же велел оставить меня на все праздники, «потому что такие вот джигиты обязательно на праздниках начнут плясать лезгинку и сорвут заживление, их часто привозят обратно в клинику с пропитанными кровью штанами и в коматозном состоянии».

Потому совет: кому аденома досаждает сильно – идите сейчас, это уже легко и недолго, никаких шрамов. Кому досаждает не очень – подождите еще пару лет: на подходе изумительные методики, когда удалять ее будут вообще амбулаторно, пока вы заигрываете с медсестрой!

Слава хай-теку медицины!

Кстати, все сделано мудро и по-советски изящно: трубочка, торчащая из пениса, опускается вниз, плавно загибается вверх чуть ниже колена, затем ныряет в пластиковый пакет, расположенный так, чтобы моча самотеком шла туда. Трубочка не выпадет, не бойтесь, там внутри мощная распорка крепко упирается в стенки.

Пакет прозрачный, это чтоб врачи издали видели какого она цвета и есть ли примесь крови. Вот так мы, подготавливаемые к операции, бродили по длинному коридору, рассматривали медсестер и перебирали варианты решения довольно трудной и вполне понятной мужчинам задачи, в настоящее время практически неразрешимой.

Сметливые хирурги очень точно рассчитали длину гибкой трубки, ходить очень удобно, а когда сядешь за стол у себя в палате или в столовой, то трубка широкой петлей красиво

ложится на пол. За время обеда обычно наступаешь на нее, а потом, когда встаешь…

Я наступил один раз, мне этого хватило. Мой сосед, шахтер из Италии, трижды. В общем, в жизни всегда найдется повод для ликования и счастливого крика.

Думаю, за остроумное решение изобретателю этой конструкции главврач выписал крупную премию, да еще и коллеги сбросились умнику за то, что «привнес в их серые рабочие будни щастя и веселья».

Почему так подробно о неприятной и вроде бы стыдной болезни, да еще с такими деталями? Дело в том, что одни из нас уже вступают в возраст, когда операции становятся необходимостью, другие к нему приблизились, но еще психологически не готовы, все мы в душе моложе, чем в теле.

Потому не говорю банальное: не откладывайте, а более трезвое, но громко и уверенно: можете уже не откладывать! Сейчас тот уровень медицины, что практически любая отдельная операция проходит быстро и безболезненно.

Я не говорю про те, что почти обязательно сопровождаются осложнениями и отягощениями, но остальные, считавшиеся жутко болезненными и долгозаживающими, – уже не только существуют, но и применяются. А еще на подходе новые, просто удивительные способы лечения, когда на смену долгому лежанию в больницах придет амбулаторное.

Еще так подробно говорю здесь еще и потому, что если аденома простаты в 50 лет у каждого второго мужчины, а с семидесяти лет – практически у любого из нас. Потому каждый должен прислушаться к себе: как только мощная струя мочи сменяется слабой струйкой – аденома не просто есть, но и активно себя показывает.

Когда мужчина просыпается ночью, чтобы сходить помочиться, – аденома уже в средней стадии со стажем развития в несколько лет.

Потом будете подниматься ночью дважды, трижды, четырежды, пять раз… И всякий раз будут проходить значительные интервалы времени, годы, а вы все постепенно привыкаете и приспосабливаетесь…

Так вот не надо это «привыкать» или еще хуже: «я же старый, а все старики ночью плохо спят». Возьмите волю в кулак, топайте к врачу.

Тем более что уже на подходе новые технологии разрушения аденомы с помощью струи пара, это на порядок проще всех существующих, дешевле, безболезненнее и быстрее. Для примера:

у меня трое знакомых, которым удаляли по методу чрезпузырной, это чудовищно опасно, болезненно и очень долго заживает, к тому же с осложнениями. Недавно один известный критик умер во время такой операции – в том месте сходится слишком много всяких там артерий и крупных кровеносных узлов, а огромная потеря крови особенно опасна немолодым, у которых и сердце уже не то, и кровяное давление зашкаливает, что значит, кровь при малейшем разрезе будет бить струей.

Но когда пойдете вы, вам в худшем случае предстоит лазерная, через какую прошел я, а если попадете на хай-тек, то даже не заметите, что у вас там вырезали, пока будете смотреть фильм или заигрывать с медсестрой.

Потому не медлите!

Кто-то из двадцатилетних, читая сейчас эти строки насчет того, что Никитин подтянул морду, гогочет довольно: какой стыд, но сам же побежит подтягивать свое рыло в лет сорок, а то и раньше.

Так что не надо сейчас «Да я ни за что!». Вполне допустимо, что вы не сопьетесь раньше, поумнеете и тоже прибегнете к услугам пластического хирурга.

Нет заслуги в красивой морде «от природы», это заслуга ваших родителей и удачного сочетания генов, ведь и у красивых родителей бывают дети-уроды.

А вот изменить внешность к лучшему – заслуга именно ваша. Такая же, как, к примеру, получить кандидатскую или докторскую степень. Изменение внешности, как и повышение статуса в научном или любом обществе, – ваша личная заслуга.

Понимаю, как сейчас большинство читающих эти строки кривятся и говорят громко, чтобы все окружающие слышали: «Да я ни за что!.. Да это недостойно!.. Никто меня не принудит делать пластическую операцию!»

А принуждать и не будут. Сами побежите к пластическому хирургу и отнесете немалую сумму, для большинства человечков все дело в общественном климате. Как говорит и поступает большинство, так поступает и такой вот социализированный человек.

К тому же ситуация «А виноград-то зеленый!». Все верно, это пока что и дороговато, и время отнимает, и страшно, и ужас наркоза, и насмешки туповатого окружения…

Но как только, так сразу. Когда-то в конце 50-х мы, молодежь, начали носить брюки с зауженными штанинами, а вместо однотонных рубашек осмелились шить – в продаже таких не

было! – в клеточку, так называемые «ковбойки».

Как ополчилось все население! Мало того, что громко выражали свое возмущение, но создали особые народные дружины, что прямо на улице хватали таких вот стиляг, так нас называли, и ножницами распарывали узкие брюки, а кто носил чуб, тому его срезали, ибо у культурного человека стрижка должна быть минимально короткой!

И что же? Через пару лет все эти… проглочу крепкое слово, все эти сознательные граждане, что картинно громко клялись в презрении к узким брюкам, уже сами щеголяли в них, а чубы отпускали такие, что куда там нашим!.

То же самое будет и с пластическими операциями. Ну страшно простому человеку, страшно. Не любит он перемен, боится.

Но вы, надеюсь, не они?

И не стоит стыдиться наличия аденомы простаты. Как любой может узнать, заглянув в учебник физиологии, аденому простаты еще называют «болезнью сильных мужчин». Да-да, скопируйте вот эти три слова, «болезнь сильных мужчин» в Гугл, он вам сразу выдаст аденому простаты, так как она поражает только тех, у кого все в полном порядке с сексуальной жизнью.

Как известно, у кастратов аденомы предстательной железы никогда не бывает по определению. Нет ее также у полных импотентов. Процентное соотношение лиц страдающих… или наслаждающихся импотенцией, это как посмотреть, абсолютно точно совпадает с процентным соотношением мужчин с аденомой.

Потому, прежде чем гордо заявить, что мы вот такие с аденомами, а вы вот такие здоровые… подумайте! Можно дважды. А то и трижды, кто знает, насколько вы умные.

После больницы похудевший еще больше, с надвинутым впервые в жизни на голову капюшоном, я стал похож, как сказала Лиля, на чеченца, ползущего в ночи с кинжалом в зубах к древнерусскому часовому.

Я попытался сбросить с головы обузу, она тут же указала на парней, что с надвинутыми на головы капюшонами идут по улице целыми стайками, сгорбленные, согнутые и даже на полусогнутых ногах, и ничуть не комплексуют от своего вида.

У женщин образность, у нас аналитика, я сразу подумал, что у нас на Журавлевке, где каждый на виду, мы в самом деле жили как чеченцы, то есть, куда бы ни пошел, тебя видят и знают, и, если допустишь где-то промах хоть в детстве, запомнят на всю

жизнь, и когда, скажем, будешь вступать в брак, невесте могут шепнуть: а это тот, который пятнадцать лет назад шел по улице, забыв застегнуть ширинку!

Я же писал в «Мне-65», какой культурный шок испытал, когда, расширяя свое исследованное пространство, добрался до «города», то есть той части, где высятся многоквартирные дома и где масса народу на улицах. Тогда как молния поразила крамольная и чудовищная мысль, что вот в трамвае могу не уступить место старшему, высморкаться на улице, плюнуть под ноги прохожему… и ничего мне ну совсем не будет, потому что людей так много, что никто меня не запомнит и не скажет ни моим родителям, ни кому-либо на Журавлевке, что по сути наш отдельный тейп.

Я все-таки сбросил капюшон, выпрямился и пошел к машине широкими шагами, держа на лице гордое и уверенное выражение. Нужно держаться, как бы ни сгибали нас неудачи, болезни, возраст, тягостные мысли.

Держаться! И организм сам подстроится к тому образу, который вы держите в воображении.

В больнице я ухитрился подхватить тяжелейшую простуду. Правда, не в здании, а как-то выбежал на улицу и долго искал какой-нибудь магазин, где мог бы купить воды, а там на Болотниковской вообще безмагазинная зона.

Выскочил же я, думая, что на минутку, в маечке, бегал там с полчаса, в другое время бы просто замерз, а после операции, ослабленный, простудился.

Простуда – нет более омерзительного и тяжелейшего заболевания. Даже при самых тяжких операциях я, лишь отойдя от наркоза в реанимации, уже шутил с медсестрами, пытался недозволенно двигаться или хотя бы шевелиться, а здесь вроде бы все можно, никаких запретов, но такое бессилие во всем теле, что едва встаешь в туалет, а потом тащишься обратно, словно после пешего перехода через Каракумы.

И вот при простуде, что не болезнь, а так, подумаешь – ерунда! – вынужден выполнять все прочие обязанности, их никто не снимает, тащиться на службу, ходить в магазин и пр., пр.

Все видят только то, что идешь в соплях, такой пустяк, никто не видит, что каждая клеточка тела стонет и просит о пощаде, что каждое усилие дается с трудом.

По своему опыту знаю, что очень важно не подпитывать такое состояние добавочным переохлаждением, что может продлить простуду даже не на недели, а на месяцы. Если одеваться очень-очень тепло – и пусть кто-то за спиной улыбается! – то простуда

проходит в ускоренном темпе. Нужно только почаще пить, чтобы было чем потеть, употреблять крепкий подсоленный куриный бульончик, спать под тремя одеялами.

И вместо обязательной недели простуда исчезнет за три дня.

Мы плавно и сравнительно незаметно переходим из возраста активной жизни в такую же или почти такую же активную, но уже обогащенную жизненным опытом, а также, увы, с сопутствующими возрасту болезнями. Большинство из них именуются хроническими, то есть развиваются настолько медленно и постепенно, что мы их замечаем только тогда, когда начинают серьезно досаждать в повседневной жизни.

Так было всегда, так считалось нормально, куда денешься, но сейчас в мире резких перемен так жить, увы, нельзя. И не только потому, что медицина как бы творит чудеса.

Напоследок еще раз насчет приема препаратов, которые продлевают или якобы продлевают жизнь. Мы не знаем, продлевают или не продлевают, хотя какие-то, возможно, в самом деле продлевают. Но опыты на червях и даже мышах неубедительны: что удлиняет лишь у червей – не работает даже на мышах, а что удлиняет мышам – не удлиняет макакам, а они к нам ближе.

Определить, что действительно продлевает людям, в настоящее время невозможно. Для этого нужно принимать препарат всю жизнь. И не одному человеку, а хотя бы тысяче.

То есть нам остается только гадать. А сами препараты эти довольно дорогие. Выигрыш бесконечно велик: продлить жизнь, а там, глядишь, уже откроют возможность бессмертия. Однако шансы, что это доступно с уже вышедшими на рынок таблетками… маловаты.

С другой стороны…

В общем, вам решать.

Что могу сказать по ситуации, о которой подробно рассказал выше? Да, затягивать с обращением к врачу низзя. Это как бы правило. Но исключения, на мой взгляд, есть и здесь.

Да, говорю неправильные вещи, согласен. Дальше произносить такое кощунство. Но обратись я по поводу аденомы, что тревожила меня еще пятнадцать лет, а заметно – последние пять лет?

Да, мне бы ее вырезали. Чрезпузырно. Уже говорил, один знакомый критик из числа очень заметных умер во время такой операции. А он был значительно моложе меня.

Потому я мало что потерял, что дождался лазерного

варианта. Так что читайте медицинские новости. Возможно, легкое решение вашей проблемы ожидается в следующем году, а у вас ситуация совсем не экстренная. Тогда все-таки разумнее – но я вам этого не говорил! – не спешить ложиться под нож хирурга сейчас, а подождать, когда стремительное развитие медицинских технологий решит вашу проблему быстро, безболезненно и без тяжких осложнений.

И – все-таки! Делайте пластические операции, невзирая на то, что могут всплыть неизвестные раньше подводные камни. Ложитесь в клинику по поводу удаления аденом, камней в почках и прочего, что у нас накапливается все больше. Не старайтесь терпеть лишнее, не надейтесь на всякие народные средства.

Народные хороши, но ненадолго. Когда люди жили до сорока-пятидесяти, травки и отвары как-то помогали, но до семидесяти-девяноста на таком не протянешь, нужен нож хирурга. Пока что. Потом придет что-то более щадящее. А сейчас не нужно прятаться от этого ножа, если нет другого средства.

Это не значит лихое: кто не рискует, тот не пьет шампанское и того не хоронят в гробу из красного дерева. Нет, я призываю к оправданному риску, когда шансы провалить все дело минимальны… ну, пусть, невелики, а выигрыш огромен.

Помните, такие стрессы полезны. Вредны лишь долгие, а то и постоянные стрессы, а после такого вот затем приходит такой всплеск дикого всепожирающего ликования, что в самом деле организм омолаживается!

Сейчас мобильники и прочие девайсы носим в карманах, а завтра начнем встраивать в свои тела, это давно не новость, осталось решить только технические нюансы, и, как тоже всем понятно, первыми начнут встраивать те, кто уже не боится встречи с хирургом.

Ничего подобного, закричит кто-то из тех, для кого силиконовые сиськи – несмываемый позор, я вот первым пойду и вставлю, потому что резать себе морду для красоты – позор, а для запихивания под кожу чипа – другое дело!

Не вставит. Купить мобильник – одно, а встроить его в тело – это не в карман положить. Это и дорогая операция, и болезненная, и в чем-то на первых порах рискованная. Все-таки что-то нужно будет не просто вшить под кожу, а вживить, присоединить к мышцам или даже нервам.

Стоит учесть и то, что сперва пластические операции были доступны только миллиардерам да голливудским звездам, потом подешевели и пошли в средний класс, а завтра станут еще проще,

дешевле и доступнее.

Сомневаюсь, что не ломанутся в их салоны, если это станет не дороже маникюра!

Все это позволит жить радостнее дальше и работать… да, работать! Сколько я ни читаю, как продлить жизнь, везде подразумевается или указывается прямо, что продлевать ее нужно только для того, чтобы ни черта не делать, а только любоваться природой, путешествовать, совершать прогулки, общаться…

Блин, да работать, во-первых, интереснее, чем отдыхать, а во-вторых, кому еще не работать, как не тем, которым далеко за?.. Кем я был в свои тридцать или сорок? Да, посильнее мышцами, но дурак-дураком в сравнении с собой нынешним. Сейчас я, как уже где-то говорил, не стал бы общаться с Никитиным не только грузчиком, но и Никитиным – спортсменом, Никитиным – украинским националистом, Никитиным – йогом и прочими.

Некоторым вообще бы руки не подал, других похлопал бы плечу, но разговаривать не стал, я ими всеми был, знаю их полностью, а они меня даже не поймут, о чем говорю.

Мы, старшее поколение, обладаем уникальным опытом, именно нам нужно работать и работать, а не закапываться в землю!

А чтобы заставить себя работать, все средства хороши. В том числе и пластическая хирургия.

И последнее. Хотелось бы, чтобы вы купили эту книгу и поставили на видном месте. На крики, что вот хочу поиметь на доллар больше, хвастливо-скромно отвечаю, что зарабатываю совсем на других книгах, если вы прочли выше внимательно, а подобные этой пишутся на энтузиазме и денег не приносят.

Если же поставить на видном месте в кабИнете, на кухне или где-либо, да хоть в туалете, это будет напоминанием, что продлить здоровую и активную жизнь можно, нужно и не слишком сложно.

И… до встречи через десять лет в «Мне – 85».

Это будет, увы, уже скоро.